



Plan
Frühjahr 2026

Städtische
Volkshochschule
Kellinghusen





Ihr Fachhandel für Gartengeräte

- Elektro- & Benzinrasenmäher
- Aufsitzrasenmäher
- Akkugeräte
- Motorsägen und -sensen
- Ersatzteile und Zubehör

Verkauf · Reparatur · Service

& für Fahrräder

- City- und Trekkingfahrräder
- Elektrofahräder
- Sport- und Jugendräder
- Ersatzteile und Zubehör

Verkauf · Reparatur · Service



Daniel Laackmann e.K.
Quarnstedter Str. 14, Kellinghusen, Tel.: (04822) 6244
www.laack.de info@laack.de

Städtische Volkshochschule Kellinghusen

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

Leitung: Axel Pietsch

Geschäftsführung: Anja von Possel-Bohnsack

Geschäftsstelle: Danziger Straße 40, 25548 Kellinghusen

Telefon: 04822/376730
info@volkshochschule-kellinghusen.de
www.VHS-Kellinghusen.de

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle ab 8. Januar 2026

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 (26.3. - 10.4.26) finden
keine Freizeit- und Weiterbildungskurse der Volkshochschule statt und
das Büro ist nicht geöffnet.

Bankverbindung:

Stadt Kellinghusen
IBAN: DE74222500200040002618
BIC: NOLADE21WHO

Umschlagfotos: Dozenten der VHS Kellinghusen



Mühle Breide
natürlich · innovativ · nachhaltig

**Futtermittel
Unverpacktladen
Mehle & Getreide
Pflanzenernährung
Saaten & Blümmischungen**

Hauptstr. 15 Telefon info@breide.de
25563 Wrist 04822 6777 breide.de

Mo. - Fr. 07:30 - 18:00 Uhr, Sa. 08:00 bis 12:00 Uhr

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	3
Was jede/r Teilnehmer/in wissen muss	3
Politik, Gesellschaft, Umwelt.....	6
Kultur, Gestalten	20
Gesundheit, Ernährung	34
Sprachen	45
Arbeit, Beruf, Digital	49
Jugendvolkshochschule.....	53
Anmeldung	56

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 **8. Januar 2026** persönlich zu den bekannten Öffnungszeiten in der VHS-Geschäftsstelle, Danziger Straße 40, Schulzentrum, 25548 Kellinghusen oder ab sofort per Post, Fax, E-Mail 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 Höherentgelts 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 AGB's und die Datenschutzverordnung finden Sie als Aushang im Büro und im Internet unter www.VHS-Kellinghusen.de.

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/innen, 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.

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

Widerrufsbelehrung

Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z.B. Brief, Fax, eMail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Artikel 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Absatz 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312g Absatz 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit Artikel 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Der Widerruf ist zu richten an:

Städtische Volkshochschule Kellinghusen
Danziger Straße 40
25548 Kellinghusen

info@volkshochschule-kellinghusen.de

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z.B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzungen (z.B. Gebrauchsvorteile) nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren beziehungsweise herausgeben, müssen Sie uns insoweit Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden.

Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben

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

Politik, Gesellschaft, Umwelt

Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik – Gesellschaft – Umwelt“ umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben.

1 Besichtigung Schloss Breitenburg

Die Schlossanlage Breitenburg ist eine der ältesten noch erhaltenen Anlagen in Schleswig-Holstein. Erfahren Sie während einer informativen Führung über Historisches, Kulturelles und Informatives von früher und heute.

Gebühr: 9,00 €, bis 12 Jahre 4,50 €
Termin: Freitag, 17. April 2026
Treffpunkt: 15:45 Uhr **Schlossbrunnen**
Anmeldeschluss: **10. April 2026**

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.

2 Reise in die Kreidezeit - Kreidegrube Heidestraße

-Gemeinschaftsveranstaltung mit dem Mehrgenerationenhaus-

Nach einer Einleitung über Geologie und Tierwelt in der Kreidezeit 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. Weitere Infos im Internet.

Gebühr: 11,00 €, bis 15 Jahre 8,00 €
Termin: Samstag, 2. Mai 2026
Treffpunkt: 9:45 Uhr, **vor der Grube**
Anmeldeschluss: **30. April 2026**

3 Besichtigung der Lederfabrik Gebrüder Kobel

Führung durch die Produktion der Lederfabrik Gebr. Kobel und kurze Einführung in Lederbeurteilung und Lederkunde.

Gebühr: 3,00 €
Termin: Sonntag, 19. April 2026
Treffpunkt: 9:30 Uhr **Hauptstr. 42, Kellingh.**
Anmeldeschluss: **12. April 2026**

4 Besichtigung der Kimberquelle

Artesisches Quellwasser mit Geschichte

Plätscherndes Wasser, ein gluckernder 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: 6,00 €, bis 11 Jahre frei
Termin: Samstag, 18. April 2026
Treffpunkt: 10:15 Uhr **An der Kimberquelle 2**

24594 Nindorf
11. April 2026

5 Besichtigung des Deutschen Schallplattenmuseums

Die Geschichte der Schallplatte hautnah

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Deutschen Schallplattenmuseums in Nortorf und begleiten Sie uns auf einer spannenden Zeitreise durch über 100 Jahre Tonträgergeschichte. Geschichtliche Hintergründe und spannende Einblicke in die Herstellungstechnik. Historische Maschinen, außergewöhnliche Exponate und echte Raritäten einer umfangreichen Sammlung.

Gebühr: ab 6 TN/13,00 €
ab 8 TN/11,00 €
Termin: Sonntag, 19. April 2026
Treffpunkt: 11:00 Uhr **Schallplattenmuseum**

Niedernstraße 7b,
Nortorf
12. April 2026

6 Besichtigung der Mühle Breide

Die Mühle Breide steht bereits seit 150 Jahren in Wrist. Wir laden Sie ein, die Geschichte und den Werdegang der Mühle sowie unsere Produkte kennenzulernen, die Futtermittel-, Mehlproduktion und unseren innovativen Unverpacktladen. Regional, biologisch, nachhaltig und Klimaschutz sind uns wichtig.

Leitung: Rainer Breide
Donnerstag: 15:00 – 16:30 Uhr
Termin: 21. Mai 2026
Anmeldeschluss: **18. Mai 2025**

Gebühr: 3,00 €
Wrist
1 Nachmittag

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.

Die Kurse 7 - 16 sind Online-Vorträge der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein.

Sie müssen sich spätestens 2 Werktage vor dem Online-Vortrag mit dem Link, den Sie nach Ihrer Anmeldung von uns erhalten und Ihrer Emailadresse dort registrieren.

Anmeldeschlüsse finden Sie im Internet zu dem jeweiligen Kurs. Die Vorträge sind dank der Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentrale kostenfrei. Der Vortrag findet in Kooperation mit den Volkshochschulen in Schleswig-Holstein statt.

7 Fenstersanierung in Altbauten

Die Verbraucherzentrale gibt hier wichtige Tipps. Weitere Infos im Internet.

Leitung:	Reginald Reincke	Gebührenfrei
Mittwoch:	19:00 – 20:30 Uhr	online
Termin:	28. Januar 2026	1 Abend

8 Schimmel in der Wohnung: Was nun?

Die Verbraucherzentrale gibt hier wichtige Tipps. Weitere Infos im Internet.

Leitung:	Beate Oedekoven	Gebührenfrei
Mittwoch:	18:00 – 19:30 Uhr	online
Termin:	25. Februar 2026	1 Abend

9 10 Tipps, die die Stromkosten senken

Die Verbraucherzentrale gibt hier wichtige Tipps. Weitere Infos im Internet.

Leitung:	Veronica Restrepo Lopez	Gebührenfrei
Mittwoch:	18:00 – 19:30 Uhr	online
Termin:	11. März 2026	1 Abend

**STÖR
FOTO**

Hauptstraße 12
25548 Kellinghusen
Tel. 04822-22 12
info@stoerfoto.de
WhatsApp 0177-1539252

E-Passbilder
Biometrische Passbilder
Visum und Bewerbungsbilder!
Ohne Termin in unseren
Öffnungszeiten.



FÜR MEHR INFOS &
ÖFFNUNGSZEITEN:
JETZT SCANNEN!

10 Datenschutz für Anfänger – lästig oder nützlich?

Die Verbraucherzentrale gibt hier wichtige Tipps. Weitere Infos im Internet.

Leitung:	Ulf Ludwig	Gebührenfrei
Donnerstag:	17:30 – 18:30 Uhr	online
Termin:	12. März 2026	1 Abend

11 Richtig versichert – viel Geld gespart!

Die Verbraucherzentrale gibt hier wichtige Tipps. Weitere Infos im Internet.

Leitung:	Michael Herte	Gebührenfrei
Mittwoch:	18:00 – 19:00 Uhr	online
Termin:	15. April 2026	1 Abend

12 Kommunale Wärmeplanung:

Was heißt das für mich und meine Heizung

Die Verbraucherzentrale gibt hier wichtige Tipps. Weitere Infos im Internet.

Leitung:	Ralf Lüth/ Veronica Restrepo Lopez	Gebührenfrei
Montag:	18:00 – 19:30 Uhr	online
Termin:	20. April 2026	1 Abend

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

13 Mein Garten: Schritt für Schritt klimafit

Die Verbraucherzentrale gibt hier wichtige Tipps. Weitere Infos im Internet.

Leitung:	Beate Oedekoven	Gebührenfrei
Mittwoch:	11:00 – 12:30 Uhr	online
Termin:	22. April 2026	1 Mittag

14 Hitze und Starkregen: Haus und Garten gut vorbereitet?

Die Verbraucherzentrale gibt hier wichtige Tipps. Weitere Infos im Internet.

Leitung:	Beate Oedekoven	Gebührenfrei
Mittwoch:	18:00 – 19:30 Uhr	online
Termin:	6. Mai 2026	1 Abend

15 Förderprogramme optimal nutzen

Die Verbraucherzentrale gibt hier wichtige Tipps. Weitere Infos im Internet.

Leitung:	Ümit Karaarslan	Gebührenfrei
Montag:	15:00 – 16:30 Uhr	online
Termin:	18. Mai 2026	1 Nachmittag

16 Lebensmittel „von hier“

Die Tücken der Regionalkennzeichnung

Die Verbraucherzentrale gibt hier wichtige Tipps. Weitere Infos im Internet.

Leitung:	N.N.	Gebührenfrei
Dienstag:	17:00 – 18:00 Uhr	online
Termin:	9. Juni 2026	1 Abend

17 Nichteheliche Lebensgemeinschaften

Rechtliche Situation von Lebensgefährten und Empfehlung für Regelungen.

Leitung:	Katja Münzel	Gebühr: ab 6 TN/12,50 € ab 8 TN/ 9,50 €
Dienstag:	19:00 – 20:30 Uhr	Raum 116
Termin:	17. Februar 2026	1 Abend

18 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? In diesem Vortrag erfahren Sie unter anderem alles über neue Rechtsprechungen und es gibt allgemeine Ratschläge.

Leitung:	Katja Münzel	Gebühr: ab 6 TN/12,50 € ab 8 TN/ 9,50 €
Dienstag:	19:00 – 20:30 Uhr	Raum 116
Termin:	10. März 2026	1 Abend

19 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 Testaments, dessen Erstellung und Formen eingegangen. Sie erhalten einen allgemeinen Überblick.

Leitung:	Katja Münzel	Gebühr: ab 6 TN/12,50 € ab 8 TN/ 9,50 €
Dienstag:	19:00 – 20:30 Uhr	Raum 116
Termin:	21. April 2026	1 Abend

20 Vorweggenommene Erbfolge

Schenkung zu Lebzeiten, Vermögensübertragung Vorteile/Nachteile, Ausgleichung/Anrechnung.

Leitung:	Katja Münzel	Gebühr: ab 6 TN/12,50 € ab 8 TN/ 9,50 €
Dienstag:	19:00 – 20:30 Uhr	Raum 116
Termin:	5. Mai 2026	1 Abend

**Die Kurse 21 und 22 finden in Kooperation mit dem
Pflegestützpunkt Kreis Steinburg
und dem MGH statt**

21 Selbstbestimmtes Wohnen im Alter

Wohnraumanpassung, Hilfsmittel, Wohnformen und Finanzierungsmöglichkeiten.

Leitung:	Ulrike Neumann	Gebührenfrei
Mittwoch:	18:00 – 19:30 Uhr	Raum 112
Termin:	18. Februar 2026	1 Tag

22 Ehrenamtliche Nachbarschaftshilfe

Was bedeutet das eigentlich?

Der Vortrag wendet sich an Interessierte, die überlegen, sich ehrenamtlich zu engagieren und an solche, die sich Unterstützung im Alltag wünschen. Weitere wichtige Infos im Internet!

Leitung:	Ulrike Neumann	Gebührenfrei
Mittwoch:	18:00 – 19:30 Uhr	Raum 112
Termin:	18. März 2026	1 Tag

**Für die Kurse 23 bis 26 wird um Anmeldung gebeten:
Tel. / E-Mail: 040 / 25 76 74 5 - 0 /
anmeldung@angehoerigenschule.de
oder www.angehoerigenschule.de/buchung .**

23 Orientierungskurs Demenz: Was ist eigentlich Demenz?

Der Orientierungskurs Demenz bietet eine Kompakteinführung zum Thema Demenz. Informationen zu Krankheitsbild, Diagnostik, Alltagsgestaltung und Kommunikation. Zielgruppe sind Angehörige/ehrenamtlich Helfende.

Leitung:	Martin Moritz	Gebührenfrei
Donnerstag:	18:00 – 21:00 Uhr	Raum 112
Termin:	12. März 2026	1 Abend

24 Grundkurs Nachbarschaftshilfe - Qualifikationskurs

Die Nachbarschaftshilfe kann zum Beispiel bedeuten: Begleitung und Betreuung beim Einkaufen, bei Arztbesuchen, zu einem Seniorennachmittag, einem Cafébesuch oder bei einem Spaziergang.

Die vom Land Schleswig-Holstein verlangte Qualifizierung zum ehrenamtlichen Nachbarschaftshelfer, wird durch die Teilnahme an diesen Kurs erreicht! Weitere wichtige Infos im Internet!

Leitung:	Martin Moritz	Gebührenfrei
Samstag:	10:00 – 16:00 Uhr	Raum 112
Termin:	18. April 2026	1 Tag

25 Orientierungskurs Pflege & Pflegeversicherung

Der Kurs richtet sich an pflegende Angehörige, ehrenamtlich Helfende und Personen, die sich auf eine mögliche Pflegesituation vorbereiten. Er bietet fundierte Informationen und praktische Tipps für die Organisation häuslicher Pflege und richtet sich an alle, die sich auf eine Pflegesituation im familiären Umfeld vorbereiten oder bereits darin eingebunden sind. Weitere Infos im Internet.

Leitung:	Martin Moritz	Gebührenfrei
Samstag:	17:00 – 20:00 Uhr	Raum 112
Termin:	18. April 2026	1 Abend

26 Orientierungskurs Parkinson

Die Diagnose Parkinson beinhaltet für die direkt Betroffenen, wie für das persönliche Umfeld, Veränderungen. Diese müssen nicht sofort ein Problem sein, da es sich um eine chronische Erkrankung handelt, die eher „schleichend“ verläuft. Im Laufe der Zeit wächst aber der Unterstützungsbedarf und damit wachsen auch die Belastungen für die Angehörigen. Es stellen sich zunehmend Fragen, wie: Wann kann ich eigentlich Geld von der Pflegekasse bekommen und wie beantragt man einen Pflegegrad? Wie organisiere und finanziere ich die Versorgung zu Hause? Welche Hilfen und Hilfsmittel gibt es? Was kann ich tun, wenn die Wohnung, z.B. das Bad, umgebaut werden muss? Welche Entlastung gibt es für pflegende Angehörige von Menschen mit Parkinson?

Leitung:	Martin Moritz	Gebührenfrei
Montag:	18:00 – 21:00 Uhr	Raum 113
Termin:	27. April 2026	1 Abend

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



Raumausstattung

Lindemann

Meisterbetrieb


Hauptstr. 35
 25648 Kellinghusen
 Telefon 04822 - 10 99
 Fax: 04822 - 10 52

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

27 Philosophie für die Praxis und Malerei

Wir bringen Philosophie und kreatives Malen zusammen: Der Leiter stellt Themen vor. Diese werden unter den Teilnehmenden erörtert. Ergebnisse, Anmutungen und Empfindungen von bleibendem Erinnerungswert setzen wir dann kreativ in Form und Farbe um. Termine: 13. und 20. März 2026.

Leitung:	Hinnerk Egge	Gebühr:	ab 6 TN/16,50 € ab 8 TN/12,50 €
Freitags:	18:00 – 19:30 Uhr	Gemeindehaus Kirche	
Beginn:	13. März 2026	2 Abende	



Pflege Stützpunkt
im Kreis Steinburg

Robert-Koch-Straße 2,
Haus B
25524 Itzehoe

Telefon 04821 - 956 87 99
info@pflegestuetzpunkt-steinburg.de
www.pflegestuetzpunkt-steinburg.de

Wir beraten Sie!
 individuell · unabhängig
kostenfrei

Sprechzeiten:
 Mo, Di, Do, Fr
 8:30 - 12:00 Uhr
 Do
 14:00 - 17:00 Uhr

*Termine auch außerhalb
der Sprechzeiten nach
Vereinbarung*

28 Fit für den Wechsel in den Ruhestand

Der Übergang vom Beruf in den Ruhestand ist meist eine einschneidende Veränderung. Kontakte, Tagesabläufe, Einkünfte ändern sich. Die Tage müssen neu strukturiert werden. Anregungen und kleine Übungen können hier helfen. Auch für Menschen, die schon im Ruhestand sind und sich neu orientieren möchten, sind eingeladen. Weitere Infos im Internet!

Leitung:	Walther Günther	Gebühr:	ab 6 TN/48,00 € ab 8 TN/36,00 €
Mittwochs:	18:30 – 20:00 Uhr	Raum 116	
Beginn:	18. Februar 2026	5 Abende	

29 Rechte der Bürger in Kellinghusen

Mitentscheiden und Mitgestalten

Kellinghusen lebt vom Engagement seiner Bürger/innen. Doch welche Möglichkeiten haben Sie eigentlich, sich einzubringen und Gehör zu verschaffen? In diesem Kurs erfahren Sie, wie Bürgerbegehren und Bürgerentscheid funktionieren, wie Sie die Einwohnerfragestunde in der Stadtvertretung nutzen können und welche weiteren Formen der Bürgerbeteiligung es in unserer Gemeinde gibt. Anhand praktischer Beispiele zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihre Anliegen erfolgreich platzieren und aktiv zur Gestaltung unserer Gemeinde beitragen können. Der Kurs möchte die Teilnehmenden ermutigen und befähigen, die kommunale Politik in Kellinghusen nicht nur als Zuschauer/innen zur verfolgen, sondern sich aktiv einzubringen und die Entwicklung der Gemeinde mitzugestalten.

Leitung: Maximilian Bosdorf Gebühr: ab 6 TN/46,50 €
ab 8 TN/35,00 €
Dienstags: 19:00 – 21:00 Uhr Raum 116
Beginn: 9. Juni 2026 3 Abende

30 Pressearbeit für Vereine und Verbände

Pressearbeit macht bekannt, sorgt für neue Mitglieder, Sponsoren und Förderer. Daher sollten Vereine, Verbände und Organisationen aktiv auf die Presse zugehen und ein positives Bild von sich nach außen vermitteln – egal, ob es gerade gut oder schlecht läuft. Pressemitteilungen sind ein wichtiges Instrument für die PR-Arbeit. Doch was muss ich beim Schreiben beachten, wie und wann nutze ich sie auf Sozialen Medien richtig und welche Kanäle sind für welche Zielgruppe richtig? Unter anderem diese Fragen beantwortet Redakteur und Pressedienstleister Christian Lipovsek in diesem Workshop.

Leitung: Christian Lipovsek Gebühr: ab 6 TN/17,50 €
ab 8 TN/13,00 €
Samstag: 9:00 – 12:00 Uhr Raum 112
Termin: 28. Februar 2026 1 Vormittag

31 Bildrechte beachten – was ich wissen muss

Einfach abdrücken und Fotos dann auf die Homepage stellen, für meinen Flyer oder für die nächste Einladung nutzen? Schwierig! Denn jeder hat das Recht am eigenen Bild. Doch was ist das eigentlich, wie gehe ich damit richtig um und kann ich auf meiner Veranstaltung nun keine Fotos mehr machen, ohne mit Abmahnungen zu rechnen? Dieser Workshop von Redakteur Christian Lipovsek richtet sich an alle, die wissen wollen, wie Fotos rechtssicher aufgenommen und veröffentlicht werden können – ob im Verein, von einer Firma oder auch privat.

Leitung: Christian Lipovsek Gebühr: ab 6 TN/17,50 €
ab 8 TN/13,00 €
Samstag: 9:00 – 12:00 Uhr Raum 112
Termin: 14. März 2026 1 Vormittag

**Die Kurse 32 – 36 nehmen an dem
landesweiten Aktionsmonat Mai
„Naturerlebnis der heimischen
Tier- und Pflanzenwelt!“ teil.**

32 Kräuter-Heidewanderung in Rosdorf

Die Heide ist vielfältig und geprägt durch die letzte Eiszeit und gleichzeitig finden wir Pflanzen, die dem Klimawandel standhalten werden. Was erkennen wir von menschen- und was von naturgemachten Einflüssen auf diese Landschaften?

Leitung: Suzanne Douglas-Heine Gebühr: ab 6 TN/11,50 €
ab 8 TN/ 8,50 €
Samstag: 13:30 – 15:00 Uhr **Parkplatz Rosdorf**
Termin: 2. Mai 2026 1 Nachmittag

33 Wanderung am Taterberg

Der Taterberg und seine Umgebung – geprägt durch die letzte Eiszeit und Entwicklungen der Besiedlung seit der Jungsteinzeit. Wir finden Pflanzen und überlegen, welchen Nutzen sie für uns heute haben.

Leitung: Suzanne Douglas-Heine Gebühr: ab 6 TN/11,50 €
ab 8 TN/ 8,50 €
Samstag: 13:30 – 15:00 Uhr **Parkplatz Rosdorf**
Termin: 23. Mai 2026 1 Nachmittag

34 Wanderung durch die Mühlenbarbeker Au

Auenlandschaften sind ein besonderes Kleinod in der Natur und ein Hotspot der Artenvielfalt. In der Vergangenheit sind sie oftmals durch Wirtschaft und schnelles Wasserfließen gestresst worden.

Leitung: Suzanne Douglas-Heine Gebühr: ab 6 TN/11,50 €
ab 8 TN/ 8,50 €
Montag: 13:30 – 15:00 Uhr **Mühlenbarbek**
Termin: 25. Mai 2026 1 Nachmittag

35 Tag des Wanderns

In Zusammenarbeit mit dem Naturpark Aukrug e.V. und dem Stadtmarketing

Der Deutsche Wanderverband macht bundesweit die Vielfalt des Wanderns erlebbar. Die Rote Route (5,5 km) oder die Gelbe Route (15,5 km) stehen zur Wahl, um Einblicke in die Landschaft und Natur um die Stadt an der Stör zu bekommen. Weitere wichtige Infos dazu im Internet! Anmeldung unter ranger@naturpark-aukrug.com

Leitung: Frigga Kruse gebührenfrei
Donnerstag: 10:00 – 14:00 Uhr **Museum, Am Markt 9,
Kellinghusen**
Termin: 14. Mai 2026 1 Tag



Stadtbücherei Kellinghusen



Lesen

Hören

Sehen

Erleben

Wir bieten ein breit gefächertes Spektrum an Medien, egal ob auf Papier oder digital: Vom Bilderbuch für die Kleinsten über Spiele, Tonies, CDs, DVDs bis hin zu E-Books, Datenbanken und Internetzugang.



Hauptstr. 18
25548 Kellinghusen
04822/376220
buecherei@buergerhaus-kellinghusen.de

36 Was macht der Mönch im Karpfenteich

Bekommen Sie bei einem Spaziergang durch die Teichanlage einen Eindruck davon, welche Wildtiere und Pflanzen hier leben und wie das Zusammenleben von Mensch und Natur funktioniert. Spannende Fragen werden beantwortet und Sie erfahren, was der Mönch im Karpfenteich macht. Es wird Räucherfisch auf Brot zum Probieren angeboten, dafür erheben wir eine Lebensmittelpauschale von 7,50 Euro pro Person. Mitzubringen: Getränk, Fernglas, wetterfeste Kleidung.

Leitung:	Ursula Knutzen	Gebühr:	ab 6 TN/12,00 € ab 8 TN/ 9,00 €
Sonntag:	10:30 – 12:30 Uhr	Springhoe	
Termin:	31. Mai 2026	1 Vormittag	

**Der Workshop „Erste Hilfe für Haustiere“ findet
am Sonntag, 15. März 26 von 10 – 15 Uhr statt.
Den Kurs finden Sie im Internet unter
Politik, Gesellschaft, Umwelt.**

37 Permakultur für Kellinghusen

Gibt es das? Was hat es damit auf sich? Wir wollen dieses nachhaltige und zukunftsweisende Konzept für uns und ein besseres Verständnis für unsere Umwelt kennenlernen und erfahren, was wir schon – vielleicht unbewusst – tun bzw. tun können. Sei es im Alltag, im Stadtbild, im Garten oder auf dem Balkon. Außerdem besprechen wir an Beispielen, ob und wie Permakulturprinzipien umgesetzt sind. Zusätzlich werden wir auf einem ca. einstündigen Spaziergang erkunden, welche Aspekte wir wiedererkennen. Weitere Infos im Internet.

Leitung:	Traute Steinhorst	Gebühr:	ab 6 TN/22,00 € ab 8 TN/17,00 €
Samstag:	14:00 – 18:00 Uhr	Raum 113	
Termin:	18. April 2026	1 Nachmittag	
Anmeldeschluss:		15. April 2026	

38 Obstbaumschnitt

Obst aus dem eigenen Garten ist nicht nur eine schmackhafte und vitaminreiche Ergänzung zur täglichen Ernährung, sondern auch ein Beitrag zum Klimaschutz. Regionale Ernte ist umweltfreundlicher, da sie lange Transportwege vermeidet. Dieser Kurs richtet sich an Hobbygärtner, die ihre Obstbäume besser verstehen und pflegen möchten, um eine gesunde und ertragreiche Ernte zu sichern. Weitere Infos im Internet. Mitzubringen: Wetterfeste Kleidung.

Leitung:	Sönke Ferch	Gebühr:	ab 6 TN/16,50 € ab 8 TN/12,50
Mittwoch:	19:00 – 20:00 Uhr	Raum 112	
Samstag:	10:00 – 11:30 Uhr	Außerhalb	
Termine:	11./14. Februar 2026	2 Tage	

So gestalten Sie Ihren Garten oder Balkon insektenfreundlich
Erfahren Sie, wie Sie mit wenig Aufwand Ihren Garten oder Balkon in ein Paradies für Insekten verwandeln. Welche Pflanzen lieben Bienen besonders? Welche Strukturen locken sie an? Und warum finden sie heute so schwer Nahrung und Lebensräume? Freuen Sie sich auf praktische Tipps, spannende Einblicke und einfache Ideen für mehr Summen und Brummen vor Ihrer Haustür.

Nicht jede Biene wohnt im „Hotel“ - Wildbienen haben ganz eigene Ansprüche an ihren Lebensraum. Erfahren Sie, welche Nisthilfen wirklich helfen, warum der Begriff „Nisthilfe“ treffender ist und wie Sie mit einfachen Mitteln wertvolle Lebensräume schaffen. Die Veranstaltung findet im Freien statt.

Berufliche Beratung

in Dithmarschen & Steinburg

- Wiedereinstieg und Vereinbarkeit
- Neu-/Umorientierung
- Bewerbungsstrategien und Selbständigkeit
- Ausbildung in Teilzeit
- Weiterbildung und Fördermöglichkeiten
- kostenlos und vertraulich



...mit Rückenwind in die Zukunft!

FRAU & BERUF

frauundberuf@eg-westholstein.de

25746 Heide, Große Westenstraße 6
Tel. 0481 - 68 37 69 - 23

25524 Itzehoe, Viktoriastraße 17
Tel. 04821 - 40 30 28 - 54



WEP*
WIRTSCHAFTSENTWICKLUNGSPROJEKTE

egw:wirtschaftsförderung
Entwicklungsgemeinschaft Westholstein

Kooperationspartner von:



Kooperationspartner von:

SH  

Schleswig-Holstein
Landesregierung



Optik
Jacobsen

Inh. Julia Kösling-Deutsch
Lehmbergstraße 10
25548 Kellinghusen
Telefon
(0 48 22) 81 55
www-optic-jacobsen.de

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Verein Zero-Waste-Itzehoe statt. Es entstehen keine Kosten, der Verein freut sich über eine Spende. Hauptpflege ist Vertrauenssache. Mikroplastik, Aluminiumsalze, Mineralöle und Silikone in Pflegeprodukten? Nein Danke! Wir stellen Pflegeprodukte mit natürlichen Inhaltsstoffen selbst her. Unsere Körperbutter, Deocreme und Sonnenschutzcreme sind leicht hergestellt, pflegen Deine Haut und bringen sie gut durch den Sommer! Mitzubringen: 3 Cremetiegel 50-80ml; Materialkosten ca. 18 €.

Leitung:	Ute Weimann/Priska Streit	Gebührenfrei
Freitag:	17:00 – 20:00 Uhr	Lehrküche
Termin:	17. April 2026	1 Abend

Bücher und Dokumente aus fast 4 Jahrhunderten, die im Kirchenarchiv lagern, belegen wie das Leben damals war. Die Aufzeichnungen von verschiedenen Pastoren bezeugen in beeindruckender Weise das beschwerliche Leben der damaligen Zeit und gewähren einen nachdenklichen Blick auf heitere und tragische Ereignisse der meist ländlichen Bevölkerung. Auszüge daraus lassen uns an den Geschehnissen teilhaben.

Leitung:	Marianne Schultz	Gebühr: 5,00 €
Freitag:	18:30 – 20:00 Uhr	Raum 112
Termin:	20. März 2026	1 Abend

Kultur, Gestalten

Kultur macht stark

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden.

Eine Abmeldung bei Fahrten ist nur bis zum Anmeldeschluss kostenfrei möglich. Danach muss für Ersatz einer/eines Teilnehmers/in gesorgt werden.

43 Theater-ABO

Die Volkshochschule Kellinghusen bietet in Zusammenarbeit mit inkultur Theaterfahrten nach Hamburg an. Das Programm beinhaltet drei Fahrten, die ausschließlich im 3er Paket gebucht werden können. Der Preis inklusiv Buskosten beträgt 175,00 €. Weitere Infos im Internet.

Alma Hoppes Lustspielhaus

Termin: Mittwoch, 18. März 2026
Abfahrt ab Haltestelle Bürgerhaus: 18:00 Uhr

First Stage Theater

Termin: Montag, 11. Mai 2026
Abfahrt ab Haltestelle Bürgerhaus: 17:00 Uhr

Komödie Winterhuder Fährhaus

Termin: Dienstag, 23. Juni 2026
Abfahrt ab Haltestelle Bürgerhaus: 17:30 Uhr
Anmeldeschluss: 15. Februar 2026

STÖR-APOTHEKE

APOTHEKERIN
JASMIN GÖSCH

HAUPTSTRASSE 70
25548 KELLINGHUSEN
TELEFON (04822) 2734



44 Ungewöhnliche Momente / uncommon moments

Der Weg vom Foto zur Ausstellung /Kooperation mit dem Museum

2-tägiger Foto-Workshop mit dem international vertretenen Kunstfotografen Thorsten Ritzmann anlässlich seiner Sonderausstellung vom 28.03.-07.06.2026 im Museum Betont.

Am Samstag nach einer Führung durch die Ausstellung, erfahren Sie Wissenswertes und Spannendes zur Geschichte der Fotografie und zur Rolle der Fotografie in der Kunst. Zudem erhalten Sie einen praktischen Einblick in die Foto-Kompositionslehre. Danach starten Sie gemeinsam mit dem Künstler zu einer Fotoexkursion in Kellinghusen. Anschließend werden die Fotos gemeinsam besprochen und es bleibt Zeit für offene Fragen. Am Sonntag werden die besten Fotos gemeinsam ausgewählt; die Gewinnerfotos zur Präsentation im Museum vorbereitet! Ihr erster Schritt zur eigenen Ausstellung! Mitzubringen: Digitaler Fotoapparat und/oder Smartphone, Block & Stift für Notizen, Pausenimbiss.

Leitung:	Thorsten Ritzmann	Gebühr: 15,00 €
Samstag:	10:00 – 16:30 Uhr	Kulturtrafo
Sonntag:	10:00 – 12:00 Uhr	
Termine:	11./12. April 2026	2 Tage

45 Ungewöhnliche Momente / uncommon moments

Der Weg vom Foto zur Ausstellung /Kooperation mit dem Museum

Text siehe Kurs 44.

Leitung:	Thorsten Ritzmann	Gebühr: 15,00 €
Samstag:	10:00 – 16:30 Uhr	Kulturtrafo
Sonntag:	10:00 – 12:00 Uhr	
Termine:	9./10. Mai 2026	2 Tage

46 Aquarellmalerei – Watercolor Training

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Fließende Farben, intuitiver Farbauftrag und Spaß an der Bildgestaltung machen den Reiz dieser Technik aus. Anfängern bietet der Kurs eine gute Basis und Fortgeschrittene können anknüpfen.

Weitere Infos im Internet. **Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.**

Leitung:	Carla Naumann-Ahrens	Gebühr: ab 6 TN/65,50 € ab 8 TN/49,00 €
Donnerstags:	18:30 – 20:45 Uhr	Raum 244
Beginn:	19. Februar 2026	5 Abende

47 Aquarellmalerei

Workshop für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Text siehe Kurs 46.

Leitung:	Carla Naumann-Ahrens	Gebühr: ab 6 TN/54,00 € ab 8 TN/40,50 €
Sa./So.:	12:00 – 17:00 Uhr	Raum 244
Termine:	21./22. Februar 2026	2 Tage

Schmidt-Westerhorn

Omnibusbetrieb

Bahnhofstraße 34 b · 25364 Westerhorn

☎ 04127 – 97 888 50

Ausflug mit der VHS Kellinghusen

22.03. – 23.03.2026 / 2 Tage

Kurztrip Berlin mit Friedrichstadt-Palast

8.00 Uhr Abfahrt Kellinghusen, An der Stör

1. Tag: Anreise & Friedrichstadt-Palast

Anreise über BAB – Hamburg Berlin. Nach Ankunft werden wir zunächst in einem ausgewählten Restaurant zum Mittagessen erwartet. Anschließend fahren wir zum Friedrichstadt Palast, wo wir den Höhepunkt der Reise erleben: Die Grand-Show des Friedrichstadt-Palasts BLINDED by DELIGHT. Wir werden verzaubert von spektakulären Kostümen und mitreißender Musik auf der größten Showbühne der Welt. Im Anschluss an das Showereignis checken wir ein in das top-bewertete 4 Sterne Mercure Hotel Berlin City, unweit des Friedrichstadt-Palastes.

2. Tag: Stadtrundfahrt

Guten Morgen! Wir starten in den Tag mit einem leckeren Frühstück vom Buffet. Im Anschluss treffen wir unsere Reiseleitung in der Hotellobby, die uns dann in zwei Stunden die Höhepunkte Berlins zeigen wird: Gedächtniskirche, Alexanderplatz, Checkpoint Charlie – all das darf natürlich nicht fehlen. Am Mittag treten wir wieder die Heimreise an.

Reiseleistungen:

Fahrt im modernen Reisebus

1 x Übernachtung mit Frühstücksbuffet

Citytax der Stadt Berlin

1x Mittagessen

1 x Eintrittskarte (PK4) für die Grand Show im Friedrichstadt-Palast am Sonntag um 15:30 Uhr

2 Std. Stadtrundfahrt durch Berlin

€ 299,00 pro Person im Doppelzimmer

€ 339,00 Einzelzimmer

Aufpreise Eintritts-Karten Friedrichstadt-Palast:

€ 18,00 PK 3 / € 33,00 PK 2 / € 43,00 PK 1

Wir empfehlen eine Reiserücktritts-Versicherung

Anmeldung bei: **Omnibusbetrieb Schmidt-Westerhorn**

04127 – 97 888 50 oder

info@schmidt-westerhorn.de

Code: VHS2026

Programm-Änderungen vorbehalten!

Preisstaffeln beziehen sich immer pro Bus!

48 Urban Sketching – Locker zeichnen in der Stadt

Wir zeigen die Welt, Zeichnung für Zeichnung – das ist Urban Sketching! Nach einer kurzen Einführung gehen wir gemeinsam raus in Kellinghusen und zeichnen, was uns begegnet. Keine Vorkenntnisse nötig – nur Lust aufs Entdecken, Beobachten und Skizzieren.

Weitere Infos im Internet!

Leitung: Lisa Turzer

Gebühr: ab 6 TN/20,50 €

ab 8 TN/15,50 €

Sonntag: 13:00 – 16:00 Uhr

Raum 112

Termin: 17. Mai 2026

1 Nachmittag

49 KALLIGRAPHIE –

Zum Reinschnuppern, Dranbleiben und Weitermachen

Der Begriff „Kalligraphie“ setzt sich aus den griechischen Wörtern „kallos“= schön und „graphein“= schreiben zusammen. Die Schrift ist nicht nur Übermittlungsträger der Sprache, sondern auch Ausdruck unserer Persönlichkeit. Die Fähigkeit, ansprechend und kunstvoll schreiben zu können, ist zu den verschiedensten Anlässen gefragt.

Weitere Infos im Internet.

Leitung: Daniela Steenblock

Gebühr: ab 6 TN/28,00 €

ab 8 TN/21,00 €

Donnerstag: 18:30 – 21:30 Uhr

Raum 112

Termin: 26. Februar 2026

1 Abend

50 Handlettering für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Wir werden mit einfachen Mitteln wie Bleistift und Brush Pen Worte gestalten, so dass die Emotionen der Texte auch optisch an Ausdruck gewinnen. Die gezeichneten Buchstaben sind ideal für Plakate, Cover, Hochzeitskarten und vieles mehr.

Weitere Infos im Internet.

Leitung: Daniela Steenblock

Gebühr: ab 6 TN/28,00 €

ab 8 TN/21,00 €

Donnerstag: 18:30 – 21:30 Uhr

Raum 112

Termin: 23. April 2026

1 Abend

LIEBEVOLLGEBORGEN DER FAMILIENDIENST

Angebote des Ambulanten Pflegedienstes

- Leistungen im Rahmen des SGB XI
- Behandlungspflege
- Haushaltshilfe
- Betreuungsleistungen
- Beratung



Angebote zum Eltern-Kind-Bereich finden Sie auf unserer Internetseite!

Anja von Bornstädt | Tel. 04822-36 722 17

Tewesallee 6a | 25548 Kellinghusen

www.liebevollgeborgen.de



51 Altdeutsche (Sütterlin-) Schrift lesen und schreiben

Sie erfahren etwas über die Geschichte der deutschen Schreibschrift, die bis 1943 an deutschen Schulen unterrichtet wurde und in alten Dokumenten sowie Kirchenbüchern zu finden ist. Kenntnisse in deutscher Schrift sind vor allem unverzichtbar, wenn Sie sich mit Familienforschung befassen möchten. Sie lernen, einfache Wörter in der sogenannten Sütterlin-Schrift zu schreiben und üben das Lesen anhand von alten Schriftstücken.

Mitzubringen: Schreibmaterial, Heft Nr. 2.

Leitung:	Marianne Schultz	Gebühr:	ab 6 TN/28,50 € ab 8 TN/21,50 €
Freitags:	18:30 – 20:00 Uhr	Raum	112
Beginn:	13. Februar 2026	Abende	3

52 Wie schreibe ich eine gute Kurzgeschichte

Die Kurzgeschichte gilt als Königsdisziplin des Schreibens. In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden wie eine gute Kurzgeschichte aufgebaut ist, wie man einen spannenden Plot entwickelt, Charaktere richtig beschreibt, Dialoge gut gestaltet und typische Fehler vermeidet. Mitzubringen: Stift, Papier, alternativ Laptop.

Leitung:	Thorsten Franck	Gebühr:	ab 6 TN/73,50 € ab 8 TN/55,00 €
Sa./So.:	10:00 – 16:00 Uhr	Raum	112
Termine:	21./22. Februar 2026	Tage	2



Rupprecht & Siefke GmbH
25548 Kellinghusen
04822-37157

BAUUNTERNEHMEN
www.rsbaugmbh.de
info@rsbaugmbh.de

53 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:	48,00 €
Samstag:	10:00 – 16:00 Uhr	Wrist	
Termin:	14. Februar 2026	1 Tag	

Bitte beachten Sie:

Ein Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.

54 Nähen was gefällt – Workshop

Sie möchten die eigene Nähmaschine besser kennen lernen? Oder einfach nur wieder reinkommen in das tolle Hobby. In diesem Workshop erfahren Sie mehr über das Nähen und Gestalten einfacher Kleidungsstücke bis hin zum Nähen aufwendiger Kleider. Ihre Projekte besprechen wir gemeinsam. Kleingruppe 6 Teilnehmer/innen. Weitere Infos im Internet.

Leitung:	Beatrix Wethling	Gebühr:	ab 5 TN/48,00 € ab 6 TN/40,00 €
Samstag:	10:00 – 16:00 Uhr	Raum	001
Termine:	18. April 2026	1 Tag	

55 Nähen was gefällt - Workshop

Text siehe Kurs 54.

Leitung:	Beatrix Wethling	Gebühr:	ab 5 TN/48,00 € ab 6 TN/40,00 €
Samstag:	10:00 – 16:00 Uhr	Raum	001
Termine:	25. April 2026	1 Tag	

56 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. Bitte zwecks Projektabsprache und Materialplanung vorher mit dem Dozenten unter Tel.: 04822/1099 in Verbindung setzen. Kleingruppe 6 TN. Weitere Infos im Internet.

Leitung:	Bernd Lindemann	Gebühr:	ab 5 TN/58,00 € ab 6 TN/48,50 €
Samstag:	9:00 – 18:00 Uhr	Raum	005
Termin:	28. Februar 2026	1 Tag	

Mitzubringen für die Kurse 57 bis 59.
Materialkosten ca. 7,00 € pro TN und Pausensnack.
Abholung der fertigen Ware wird per Mail bekannt gegeben.

57 Ostertöpfen für Erwachsene

Wir töpfen Eierbecher, einen Hasen oder Hahn als Zaunhocker oder ein Windspiel für den Garten. Eigene Ideen können natürlich auch in Ton „gemeißelt“ werden.

Die geschaffenen Kunstwerke können nach Fertigstellung bunt glasiert werden und bekommen im Anschluss einen frostfesten Brand. Alle Teile können dann sowohl für den Innen- als auch für den Außenbereich verwendet werden.

Leitung:	Bente Damrau	Gebühr:	ab 6 TN/24,00 € ab 8 TN/18,00 €
Samstag:	15:00 – 18:00 Uhr	Grundschule Werkrum	
Termin:	7. Februar 2026	1 Nachmittag	

58 Frühlingstöpfen für Erwachsene

Wir töpfern Meisenknödelhäuser, Insektenhotels oder einfach einen lustigen Zaunhocker. Wer eine eigene Idee mitbringt, kann diese natürlich auch in Ton umsetzen.

Die geschaffenen Kunstwerke können nach Fertigstellung bunt glasiert werden und bekommen im Anschluss einen frostfesten Brand. Alle Teile können dann sowohl für den Innen- als auch für den Außenbereich verwendet werden.

Leitung:	Bente Damrau	Gebühr:	ab 6 TN/24,00 € ab 8 TN/18,00 €
Samstag:	15:00 – 18:00 Uhr	Grundschule Werkraum	
Termin:	21. März 2026	1 Nachmittag	

59 Töpfern für Erwachsene

Text siehe Kurs 58.

Leitung	Bente Damrau	Gebühr: ab 6 TN/24,00 € ab 8 TN/18,00 €
Samstag:	15:00 – 18:00 Uhr	Grundschule Werkraum
Termin:	30. Mai 2026	1 Nachmittag

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!

60 Mittelalterlicher Schwertschaukampf

Dieser originale SSK-Kurs gibt einen ersten Einblick in die Kunst des spektakulären Schaukampfes. Es werden die Fähigkeiten vermittelt mit einem 1,5 Händer zu kämpfen. Die Sicherheit steht neben dem Spaß stets im Vordergrund. **Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.** Weitere Infos im Internet. Mitzubringen: Weite, bequeme Kleidung, Sportschuhe, Pausenimbiss und 6 € für eine Übungspompe.

Leitung:	Niels Jöhnke	Gebühr:	ab 6 TN/ 66,50 € ab 8 TN/ 50,00 €
Sa./So.:	10:00 – 16:00 Uhr	Grundschule Aula	
Termine:	14./15. Februar 2026	2 Tage	

61 Jeder kann singen!

Singen tut Körper und Seele gut und macht besonders mit anderen zusammen Spaß. In diesem Workshop gehen wir auf musikalische Weltreise: Einfache Lieder, Kanons und Circle-Songs aus aller Welt sind leicht zu erlernen und entfalten ihre Wirkung schon nach ein paar Tönen im gemeinsamen Klingen. Noten- oder sonstige Vorkenntnisse braucht es nicht; Neugier auf die Möglichkeiten der eigenen Stimme sowie Experimentierfreude sind willkommen!

Leitung:	Anneke Niemeyer	Gebühr: 15,00 €
Freitag:	18:00 – 21:00 Uhr	Raum 112
Termin	6. März 2026	1 Tag

62 Ukulele-Einsteiger-Workshop Teil A

Einblicke in die Spielweise und die Eigenheiten der Ukulele, dem äußerst leicht zu erlernenden gitarrenähnlichen Instrument mit hohem Spaßfaktor, gibt dieser Workshop. Er richtet sich an Anfänger/innen, die über keine oder nur geringe Vorkenntnisse verfügen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Kleingruppe 6 TN. Mitzubringen: Ukulele, soweit vorhanden. Bei Bedarf können kostenlos Leihinstrumente zur Verfügung gestellt werden (bitte bei der Anmeldung angeben).

Leitung:	Thorsten Franck	Gebühr:	25,50 €
Samstag:	14:00 – 17:00 Uhr		Mehrgenerationenhaus
Termin:	14. Februar 2026		1 Nachmittag

63 Ukulele-Einsteiger-Workshop Teil B

Der Workshop dient als Ergänzung zum Einsteigerworkshop Teil A. Hier kann man die Kenntnisse aus dem ersten Workshop vertiefen. Wer Teil A verpasst hat, hat hier außerdem noch die Gelegenheit, in das Thema Ukulele einzusteigen. Kleingruppe 6 TN. Mitzubringen: Ukulele, soweit vorhanden. Bei Bedarf können kostenlos Leihinstrumente zur Verfügung gestellt werden (bitte bei der Anmeldung angeben).

Leitung:	Thorsten Franck	Gebühr: 25,50 €
Samstag:	14:00 – 17:00 Uhr	Raum 119
Termin:	14. März 2026	1 Nachmittag

64 Ukulele-Aufbauworkshop I

Der Workshop richtet sich an Personen, die bereits erste Erfahrungen mit der Ukulele sammeln konnten oder an einem vergleichbaren Workshop teilgenommen haben. Kleingruppe 6 Teilnehmer/innen.

Mitzubringen: Ukulele, soweit vorhanden, Leihgeräte können zur Verfügung gestellt werden. Bitte bei der Anmeldung angeben.

Leitung:	Thorsten Franck	Gebühr:	25,50 €
Samstag:	14:00 – 17:00 Uhr	Raum	112
Termin:	25. April 2026		1 Nachmittag

65 Ukulele-Aufbauworkshop II

Der Workshop richtet sich an leicht fortgeschrittene Spieler/innen. Vorhandene Kenntnisse werden vertieft und erweitert. Kleingruppe 6 TN.

Mitzubringen: Ukulele und Notenständer.

Leitung:	Thorsten Franck	Gebühr:	25,50 €
Samstag:	14:00 – 17:00 Uhr	Raum	112
Termin:	23. Mai 2026		1 Nachmittag

66 Ukulele-Aufbauworkshop III

Der Workshop richtet sich an fortgeschrittene Ukulelespieler/innen, die ihr Wissen vertiefen möchten. Kleingruppe 6 Teilnehmer/innen.

Mitzubringen: Ukulele und Notenständer.

Leitung:	Thorsten Franck	Gebühr:	25,50 €
Samstag:	14:00 – 17:00 Uhr	Raum	112
Termin:	20. Juni 2026		1 Nachmittag

67 Ukulele Treff

Einmal im Monat treffen wir uns zum Ukulele-Treff und musizieren zusammen. Willkommen sind alle, die Freude am gemeinsamen Ukulele-Spiel haben, quer durch alle Musikgenres. Erste Grundkenntnisse sollten vorhanden sein. Bei jedem Treffen werden neue Stücke zusammen erarbeitet. Weitere Termine: 14.3./25.4./23.5. und 20.6.26. Diese Workshops finden Sie im Internet. Kleingruppe 6 TN.

Mitzubringen: Ukulele und Notenständer.

Leitung:	Thorsten Franck	Gebühr:	25,50 €
Samstag:	10:00 – 13:00 Uhr		Mehrgenerationenhaus
Termin:	14. Februar 2026		1 Vormittag



Kursportal Schleswig-Holstein

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

www.sh-kursportal.de

Gefördert durch: SH  Schleswig-Holstein
Ministerium für Wirtschaft,
Verkehr, Arbeit, Technologie
und Tourismus

68 Gitarre für leicht Fortgeschrittene

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? Weitere Infos im Internet.

Leitung:	Erk Böteführ	Gebühr:	ab 4 TN/145,00 € ab 6 TN/103,50 €
Mittwochs:	20:15– 21:30 Uhr	Raum	48
Beginn:	4. Februar 2026		15 Abende

69 Liedbegleitung auf der Gitarre für leicht Fortgeschrittene

Keine Angst vorm dem Gitarre spielen. Dazu muss man nicht großartig Noten und Tabulatoren lesen können. Das Begleiten von Liedern wird hier unkompliziert und mit viel Humor erklärt. Kleingruppe 6 TN.

Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.

Mitzubringen: Gitarre, Notenständer und Kapodaster.

Leitung:	Jörg Ermisch	Gebühr:	ab 5TN/ 69,00 € ab 6TN/ 57,50 €
Mittwochs:	18:45 – 19:45 Uhr	Raum	119
Beginn:	4. Februar 2026		10 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.

70 Gitarrenspiel mit Gitarrenyoga

Steht bei Dir eine Gitarre, auf der lange nicht gespielt wurde? Gitarrenyoga ist eine spielerische Herangehensweise, um ihr ganz entspannt schöne Töne zu entlocken, mit Anleitungen zu Bewegungsmustern von Körper, Händen und Fingern und mit neuen musikalischen Einblicken. Mitzubringen: Klassische, spanische Gitarre und ein Fußbänkchen

Leitung:	Torge Braemer	Gebühr:	ab 6TN/ 57,50 € ab 8TN/ 43,00 €
Dienstags:	18:45 – 19:45 Uhr	Raum	112
Beginn:	3. Februar 2026		10 Abende

71 Afrikanisches Trommeln

Trommeln ist die älteste Methode miteinander zu kommunizieren. Gemeinsames Trommeln macht Spaß und ist gesund. Trommeln werden gestellt.

Leitung:	Ablam Adanou	Gebühr:	48,00 €
Samstag:	12:00 – 15:00 Uhr	Lernbereich	1 OG - links
Termin:	18. April 2026		1 Nachmittag



Malerei-Glaserei-Farbenfachgeschäft
**Malerfachbetrieb
hansen**
Malerei- 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

72 Linedance für Anfänger/innen

Ob jung oder alt, Linedance ist für jedes Alter geeignet. Wir tanzen ohne Partner in Reihen vor und nebeneinander und lernen in entspannter Atmosphäre zu ganz unterschiedlicher Musik die zunächst einfachen Choreographien. Mal nach Countrymusik, Rock, Pop oder zu aktuellen Charts. Mitzubringen: Bequeme Schuhe und Getränk.

Leitung:	Birgit Walther	Gebühr:	ab 6TN/61,50 € ab 8TN/46,00 €
Mittwochs:	18:00 – 19:00 Uhr	Forum	
Beginn:	4. März 2026	10 Abende	

73 Linedance für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Tanzen ohne Partner mit ganz viel Spaß. 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:	ab 6 TN/61,50 € ab 8 TN/46,00 €
Dienstags:	17:45 – 18:45 Uhr	Forum	
Beginn:	24. Februar 2026	10 Abende	

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

74 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:	ab 6TN/61,50 € ab 8TN/46,00 €
Montags:	17:45 – 18:45 Uhr	Forum	
Beginn:	2. März 2026	10 Abende	

75 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:	ab 6TN/86,00 € ab 8TN/64,50 €
Montags:	19:00 – 20:30 Uhr	Forum	
Beginn:	2. März 2026	10 Abende	

76 Linedance am Nachmittag

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:	ab 6TN/86,00 € ab 8TN/64,50 €
Mittwochs:	16:00 – 17:30 Uhr	Forum	
Beginn:	4. März 2026	10 Nachmittage	

77 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. Nonverbal, 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. Paarweise Anmeldung erforderlich.

Leitung:	Stefan Schneider	Gebühr:	ab 6 TN/57,50 € ab 8 TN/43,00 €
Donnerstags:	19:30 - 21:30 Uhr	Forum	
Beginn:	19. Februar 2026	5 Abende	

Die Musikschule in Kellinghusen



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

Eine Abmeldung zu den Kursen 78 bis 80 (Tastings) kann nur bis eine Woche vor Kursbeginn 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 verkostungsgereignetes Glas (Nosing-Glas), ein Glas für Wasser, ggf. etwas neutralisierendes Backwerk und die Verkostungsumlage

78 Whisky Regionen Schottlands

Ein spannender Kurs über Geschmack und Regionen

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der schottischen Whisky Regionen. In diesem Seminar erforschen Sie, ob die Einteilung der Scotch Whisky Association (SWA) für Ihren Genuss wirklich relevant ist und warum Distilleries in unterschiedliche Regionen eingeteilt werden. Freuen Sie sich auf sechs bis sieben charaktervolle Destillate, die wir gemeinsam verkosten und vergleichen. Verkostungsumlage 22,00 €.

Leitung: Ernst F. Vollmer Gebühr: ab 6 TN/20,00 €
ab 8 TN/15,00 €

Freitag: 18:30 – 21:30 Uhr Mensa
Termin: 27. Februar 2026 1 Abend

Anmeldeschluss: 23. Februar 2026

79 Dem irischen Whiskey auf der Spur

Whisk(e)y ist sowohl eine irische als auch eine schottische Tradition und eine Philosophie für sich. Sie erhalten fundierte Informationen zu seiner Herstellung und Reifung sowie eine Weiterführung im „Tasting“. Erleben Sie die Vielfalt dieser edlen irischen Malts, ergänzt durch eine Fassstärkenabfüllung. Verkostungsumlage 22,00 €.

Leitung: Ernst F. Vollmer Gebühr: ab 6 TN/20,00 €
ab 8 TN/15,00 €

Freitag: 18:30 – 21:30 Uhr Mensa
Termin: 24. April 2026 1 Abend

Anmeldeschluss: 20. April 2026

80 Gin – eine exzellente Spirituose

Bei der Herstellung von Gin kann eine Auswahl aus ca. 120 Botanicals (Samen, Kräuter, Gewürze, Wurzeln, Früchte oder Beeren) auf zwei Aromatisierungs-Verfahren treffen. Wir begeben uns auf eine spannende Aromenjagd durch sieben erstklassige Gins. Mit ein oder zwei Tonics wird man ganz schnell entdecken: Gin ist nicht gleich Gin!

Verkostungsumlage 22,00 €.

Leitung: Ernst F. Vollmer Gebühr: ab 6 TN/20,00 €
ab 8 TN/15,00 €

Freitag: 18:30 – 21:30 Uhr Mensa
Termin: 26. Juni 2026 1 Abend

Anmeldeschluss: 22. Juni 2026



Thorsten Möller,
Filialdirektor Kellinghusen

**Wir setzen uns ein für das,
was im Leben wirklich zählt.**

**Für Sie, für die Region,
für uns alle.**

Weil's um mehr als Geld geht.

**S Sparkasse
Westholstein**

Gesundheit, Ernährung

VHS macht gesünder!

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehören kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können.

81 Greifen und BeGreifen

Neuromotorische Unreife bei Kindern

In welchem Zusammenhang können fortwirkende frühkindliche Reflexe mit Lernproblemen, feinmotorischen Ungeschicklichkeiten oder Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen stehen? Was bedeutet neuromotorische Schulreife? Wie kann die Verbesserung von Aufmerksamkeit, Gleichgewicht und Koordination das Lernen erleichtern? Der Vortrag richtet sich an Eltern, Pädagogen, Therapeuten und Betroffene.

Leitung:	Astrid Bublitz	Gebühr:	ab 6 TN/11,50 € ab 8 TN/ 8,50 €
Samstag:	10:30 – 12:00 Uhr	Raum	112
Termin:	9. Mai 2026	1 Abend	

82 Achtsamkeit in der Natur

Innehalten, wahrnehmen, verbunden sein

Inmitten des hektischen Alltags bietet die Natur einen Raum für Ruhe, Klarheit und Regeneration. Der Kurs „Achtsamkeit in der Natur“ lädt ein, bewusst im Moment zu sein und die heilende Kraft der Natur zu erfahren. Melde dich an und probiere es aus. Weitere Infos im Internet! Mitzubringen: Bequeme und wetterangepasste Bekleidung.

Leitung:	Melf Asmussen	Gebühr:	ab 6 TN/34,00 € ab 8 TN/25,50 €
Samstags:	10:00 – 11:30 Uhr	Stadtspark Kellinghusen	
Beginn:	18. April 2026	4 Vormittage	

83 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. Weitere Infos im Internet.

Leitung:	Petra König	Gebühr:	27,50 €
Samstag:	10:00 – 15:00 Uhr	Raum	245
Termin:	7. März 2026	1 Tag	

Mit einer rechtzeitigen Anmeldung sichern Sie sich Ihren Platz in Ihrem gewünschten Kurs!

84 Hatha Yoga für Anfänger/innen

Yoga wird vom Sanskrit - Wort Yoj abgeleitet und bedeutet verbinden. Der Kurs bietet den Teilnehmer/innen einen Rahmen von dem oft stressigen Alltag auszusteigen und Asanas (Körperübungen), Pranayamas (Atemübungen) und Meditation Körper, Geist und Seele zu vereinen und sich mit seinem höheren Selbst zu verbinden. Mitzubringen: Matte, gemütliche Kleidung, Decke und Getränk.

Leitung:	Annika Hauschildt	Gebühr:	ab 6 TN/70,50 € ab 8 TN/53,00 €
Donnerstags	17:30 – 18:30 Uhr	Raum	245
Beginn:	5. Februar 2026	10 Abende	

85 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, Yogakissen und evtl. Yogagurt

Leitung:	Daniela Splieth	Gebühr:	ab 6 TN/61,50 € ab 8 TN/82,00 €
Freitags	9:00 – 10:30 Uhr	Bürgerhaus	
Beginn:	27. Februar 2026	10 Vormittage	

86 Yoga und der Rücken atmet auf am Abend

Text siehe Kurs 85.

Leitung:	Daniela Splieth	Gebühr:	ab 6 TN/61,50 € ab 8 TN/82,00 €
Freitags	18:00 – 19:30 Uhr	Raum	245
Beginn:	27. Februar 2026	10 Abende	

Bitte beachten Sie:

Ein Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.

87 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, bequeme Kleidung, dicke Socken, Kissen, Wolldecke und Getränk.

Leitung:	Annemarie Gravert-Schlüter	Gebühr:	ab 6 TN/82,00 € ab 8 TN/61,50 €
Montags:	17:45 – 19:15 Uhr	Ulmenhofschule	
Beginn:	26. Januar 2026	10 Abende	



**Kursportal
Schleswig-Holstein**

Gefördert durch:
 

 Schleswig-Holstein
Ministerium für Wirtschaft,
Innovation, Arbeit, Technologie
und Tourismus

Bildungsurlaub in Schleswig-Holstein

Anerkannte Kurse finden auf:
bildungsurlaub.sh-kursportal.de



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

Dieser Kurs wendet sich an alle die noch keine oder nur wenig Erfahrung mit Yoga oder Pilates haben. Mit individuell auf die jeweiligen körperlichen Voraussetzungen abgestimmten Übungen und Bewegungsfolgen werden wir die Beweglichkeit fördern sowie die Muskulatur des gesamten Körpers stärken. Gerade für ältere Menschen bietet diese Verbindung eine ideale Möglichkeit sich ihre Beweglichkeit zu bewahren und zu verbessern. Yoga muss nicht heißen den Körper zu verknoten und die Auflösung in der nächsten Woche zu erfahren.

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

Leitung:	Hanne Balzer	Gebühr:	ab 6 TN/60,00 € ab 8 TN/45,00 €
Montags:	17:15 – 18:15 Uhr	Raum	245
Beginn:	2. März 2026	10	Abende

89 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. Weitere Infos im Internet.

Leitung:	Hanne Balzer	Gebühr:	ab 6 TN/72,00 € ab 8 TN/54,00 €
Dienstags:	18:00 – 19:15 Uhr	Raum	245
Beginn:	3. März 2026	10	Abende

90 Pilates-Yoga-Stretching für (leicht) Fortgeschrittene

Text siehe Kurs 89.

Leitung:	Hanne Balzer	Gebühr:	ab 6 TN/72,00 € ab 8 TN/54,00 €
Dienstags:	19:30 – 20:45 Uhr	Raum	245
Beginn:	3. März 2026	10	Abende

91 Bewegungsschule am Nachmittag

Wer hat sie nicht, die kleinen und größeren Verspannungen, die bei allen Menschen individuell auftreten? Wir werden durch kleine Bewegungen Abhilfe schaffen und nach und nach ein neues Bewusstsein für die Arbeit der Muskulatur erreichen. Weitere Infos im Internet.

Leitung:	Hanne Balzer	Gebühr:	ab 6 TN/60,00 € ab 8 TN/45,00 €
Montags:	16:00 – 17:00 Uhr	Raum	245
Beginn:	2. März 2026	10	Nachmittage

92 Bewegungsschule am Abend

Text siehe Kurs 91.

Leitung:	Hanne Balzer	Gebühr:	ab 6 TN/60,00 € ab 8 TN/45,00 €
Montags:	18:45 – 19:45 Uhr	Raum	245
Beginn:	2. März 2026	10	Abende

93 Hula Hoop für Anfänger/innen

Lernen - üben - Spaß haben

Das Training mit dem Hula Hoop Reifen stärkt die Körpermitte, fördert Balance, Kondition und Koordination und macht Spaß! In diesem Kurs lernen wir zunächst einmal den Hula Hoop Reifen kreisen zu lassen. Später werden wir versuchen, während der Reifen schwingt, verschiedene Übungen zu machen, um die Technik zu vertiefen. Darüber hinaus stärken wir mit verschiedenen Übungen die Bauch- und Rückenmuskulatur mit und ohne Reifen. Alles in Allem wird somit der ganze Körper trainiert und die Ausdauer gefördert.

Mitzubringen: Reifen, Matte, Getränk

Leitung:	Hanne Balzer	Gebühr:	ab 6 TN/33,50 € ab 8 TN/25,00 €
Donnerstags:	18:00 – 19:00 Uhr	Forum	
Beginn:	12. März 2026	5	Abende

94 Shiatsu - kennenlernen und erleben

Shiatsu - „Die Kunst der Berührung“ verbindet die alte Kunst der Akupressur mit Massage- und Dehntechniken. Die Methode gründet in der traditionellen asiatischen Medizin. Shiatsu wirkt entspannend, schafft Wohlfühl und kann bei alltäglichen Beschwerden Erleichterung bringen. Wir erlernen Übungen zum Wohlfühlen und einfache Behandlungstechniken, die leicht anzuwenden sind. Shiatsu empfangen und geben macht Spaß, bringt Freude und verbindet.

Weitere Infos im Internet.

Leitung:	Ulla Twenhövel	Gebühr:	57,50 €
Samstag:	10:00 – 17:00 Uhr	Klappstuhlkultur	
Termin:	21. Februar 2026	1	Tag
Anmeldeschluss:		16. Februar 2026	

95 Gymnastik-Wellness

Fortlaufender Kurs, Einstieg ist jederzeit möglich.

Mitzubringen: Matte, rutschfeste Socken.

Leitung:	Marianne Winglmeyr	Gebühr:	ab 6 TN/53,50 € ab 8 TN/40,00 €
Mittwochs:	18:00 – 19:00 Uhr	Raum	245
Beginn:	11. Februar 2026		10 Abende

Achtung!

Die Anmeldung sowie die Bezahlung der Gebühr erfolgen ausschließlich über die VHS. Es ist der Eintritt für das Freibad separat zu zahlen. Bei Gewitter finden keine Kurse statt. Die Kurstage werden nachgeholt. Eine Abmeldung ist nur bis eine Woche vor Kursbeginn schriftlich möglich.

96 Body Fit im Wasser

Body-Fit ist ein intensives Muskelaufbautraining. Mit gezielten Übungen gegen den Wasserwiderstand wird der gesamte Haltungs- und Bewegungsapparat gekräftigt und mobilisiert. Das Training findet im tiefen Wasser statt. Material wird gestellt. Weitere Infos im Internet.

Leitung:	Tanja Reumann	Gebühr:	41,00 €
Mo./Mi.:	17:40 – 18:25 Uhr	Freibad	
Beginn:	18. Mai 2026		10 Abende

97 Body Fit im Wasser

Text siehe Kurs 95.

Leitung:	Tanja Reumann	Gebühr:	41,00 €
Mo./Mi.:	18:30 – 19:15 Uhr	Freibad	
Beginn:	18. Mai 2026		10 Abende

98 Aqua-Power mit und ohne Gürtel im Wasser

Aqua-Power ist ein bewegungsreiches, dynamisches Kraft- und Ausdauertraining mit steigender Intensität. Gleichzeitig kräftigt es das Herz-Kreislauf-System. Je nach Fitness-Level der Teilnehmer/innen wird der Aqua-Gürtel entfernt. Material wird gestellt. Weitere Infos im Internet.

Leitung:	Tanja Reumann	Gebühr:	41,00 €
Mo./Mi.:	17:40 – 18:25 Uhr	Freibad	
Beginn:	24. Juni 2026		10 Abende

99 Aqua-Power mit und ohne Gürtel im Wasser

Text siehe Kurs 98.

Leitung:	Tanja Reumann	Gebühr:	41,00 €
Mo./Mi.:	18:30 – 19:15 Uhr	Freibad	
Beginn:	24. Juni 2026		10 Abende

Bei Gewitter fallen die Kurse 100 und 101 aus und der ausgefallene Unterricht wird nachgeholt.

100 Schwimmen für Erwachsene

-Gemeinschaftsveranstaltung VHS/Schwimmbad-

Kurs für Erwachsene, die das Schwimmen erlernen oder auffrischen möchten. Dieser Kurs ist nicht ermäßigungsfähig. Der Eintritt für das Freibad muss gesondert vor Ort gezahlt werden.

Leitung:	Michael Mitterer	Gebühr:	75,00 €
Mo. – Fr.	20:00 – 20:45 Uhr	Freibad	
Beginn:	1. Juni 2026		10 Abende

101 Kraulkurs

-Gemeinschaftsveranstaltung VHS/Schwimmbad-

Kurs für Erwachsene und Kinder, die das Kraulen erlernen möchten und schon schwimmen können und sicher im Wasser sind. Dieser Kurs ist nicht ermäßigungsfähig. Der Eintritt für das Freibad muss gesondert vor Ort gezahlt werden.

Leitung:	Michael Mitterer	Gebühr:	50,00 €
Mo. – Fr.	20:00 – 20:45 Uhr	Freibad	
Beginn:	15. Juni 2026		5 Abende

102 Krav Maga – Workshop

Selbstverteidigung für Frauen ab 14 Jahren

Jede Frau kann sich verteidigen. Daher ist es wichtig, keine Unsicherheit auszustrahlen, sondern selbstbewusst, mutig und stark aufzutreten. Dies ist der erste Schritt der Selbstverteidigung. Dieser Workshop hilft Gefahrensituationen frühzeitig als solche zu erkennen, die eigene Wohlfühlgrenze aufzuzeigen und sich körperlich zu verteidigen. Sportliche Fitness ist keine Voraussetzung. Weitere Infos im Internet.

Leitung:	Nicole Pump	Gebühr:	ab 6 TN/19,50 € ab 8 TN/14,50 €
Samstag:	9:00 – 12:00 Uhr	Raum	245
Termin:	21. Februar 2026		1 Vormittag

103 Krav Maga- 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/27,50 € ab 8 TN/20,50 €
Montags:	19:30 – 21:00 Uhr	Sporthalle Otto-Ralfs-Str.	
Beginn:	9. März 2026		3 Abende

**Mit einer rechtzeitigen Anmeldung sichern Sie sich Ihren Platz
in Ihrem gewünschten Kurs!**

104 Golf Einsteigerkurs

Sie lernen 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. Weitere Infos im Internet. **Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.**

Leitung:	Nathan Judge	Gebühr:	110,00 €
Samstags:	14:00 – 15:30 Uhr	Golfplatz Breitenburg	
Beginn:	9. Mai 2026	5 Nachmittage	
Anmeldeschluss:		25. April 2026	

105 Intervallfasten

Dein Weg zu mehr Energie und weniger Gewicht

Intervallfasten kann dabei helfen, Gewicht zu reduzieren und lt. Studienergebnissen einer Vielzahl von Krankheiten vorzubeugen. Es gibt verschiedene Methoden des Intervallfastens, die sich an unterschiedliche Lebensstile anpassen lassen. Weitere Infos im Internet.

Leitung:	Beate Kloss	Gebühr:	ab 6 TN/12,00 € ab 8 TN/ 9,00 €
Donnerstag:	19:00 – 21:00 Uhr	Raum 112	
Termin:	29. Januar 2026	1 Abend	

106 Darm gesund – Alles gesund

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist die Basis, um die Funktion des Darms aufrecht zu erhalten. Viele Studien belegen den Zusammenhang einer verschobenen Darmflora und chronischen Erkrankungen wie Herzerkrankungen, Asthma, Diabetes bis hin zu psychischen Erkrankungen. Was Du Gutes für Deinen Darm und Deine Gesundheit tun kannst, wird Dir in diesem Vortrag vermittelt.

Leitung:	Beate Kloss	Gebühr:	ab 6 TN/12,00 € ab 8 TN/ 9,00 €
Montag:	19:00 – 21:00 Uhr	Raum 112	
Termin:	9. Februar 2026	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

107 Übersäuerung

Ein ernstzunehmendes Gesundheitsproblem

Wie entsteht eine Übersäuerung und wie merke ich, ob ich „sauer“ bin? Welche Folgen aus einer Übersäuerung entstehen und was du präventiv mit Ernährung und Bewegung machen kannst, wird Dir in diesem Vortrag vermittelt.

Leitung:	Beate Kloss	Gebühr:	ab 6 TN/12,00 € ab 8 TN/ 9,00 €
Montag:	19:00 – 21:00 Uhr	Raum 112	
Termin:	23. Februar 2026	1 Abend	

108 Frauengesundheit und Wechseljahre

„Die Wechseljahre sind kein Ende – sie sind der Beginn eines neuen, selbstbestimmten Kapitels im Leben einer Frau.“ Die Wechseljahre sind eine neue natürliche Lebensphase, die jede Frau erlebt – meist zwischen 45 und 55 Jahren. Doch über Symptome, Ängste und Möglichkeiten wird oft zu wenig gesprochen. Weitere Infos im Internet!

Leitung:	Beate Kloss	Gebühr:	ab 6 TN/12,00 € ab 8 TN/ 9,00 €
Dienstag:	19:00 – 21:00 Uhr	Raum 119	
Termin:	3. März 2026	1 Abend	

109 Personalisierte Ernährung

Die Lösung für mein Wunschgewicht oder meine Gesundheit?

Bei der Vielzahl der angebotenen Ernährungsvorschläge kommt es oft zu Verunsicherungen, was denn nun das Beste für die Gesundheit und Wohlbefinden ist. Da jeder Mensch einzigartig ist, kann eine Ernährungsform nicht unbedingt für alle gleich gut sein. Erfahre in diesem anschaulichen Vortrag über die Vorzüge der wissenschaftlich fundierten personalisierten genanalogen Ernährung und Bewegung.

Leitung:	Beate Kloss	Gebühr:	ab 6 TN/12,00 € ab 8 TN/ 9,00 €
Montag:	19:00 – 21:00 Uhr	Raum 112	
Termin:	9. März 2026	1 Abend	

110 Ernährung und Bewegung

Das unschlagbare Duo für Vitalität bis ins hohe Alter

Ein gesunder Lebensstil ist in der heutigen Zeit wichtiger denn je. Viele Faktoren beeinflussen die physische und psychische Gesundheit. Die Verunsicherung ist groß, welche der zigtausenden Ernährungsempfehlungen denn nun die Richtige ist. Was zu einem gesunden Lebensstil gehört und Du tun kannst, um gesund und leistungsfähig alt zu werden, welche Rolle dabei die Ernährung und ein gut funktionierender Darm spielen, wird Dir in diesem Vortrag vermittelt.

Leitung:	Beate Kloss	Gebühr:	ab 6 TN/12,00 € ab 8 TN/ 9,00 €
Dienstag:	19:00 – 21:00 Uhr	Raum 119	
Termin:	14. April 2026	1 Abend	

117 Indische Frühlingsküche

In diesem Kurs entdecken wir authentische Gerichte wie köstliche Currys, Chicken Tikka Masala und Kadai Paneer, dazu gefülltes Fladenbrot, Gemüse-Basmati-Reis, grünes Chutney, Gurken-Erdnuss-Salat, Blumenkohl-Vorspeise und Auberginen-Raita. Wir stellen sogar unseren eigenen Paneer (indischen Käse) her und das erfrischende Mango-Lassi rundet das Essen perfekt ab. Lebensmittelumlage: 18 €. Weitere Infos im Internet.

Leitung: Varuna Singh Gebühr: ab 6 TN/28,00 €
ab 8 TN/21,00 €

Freitag: 17:30 – 21:00 Uhr Lehrküche
Termin: 24. April 2026 1 Abend

118 Indische Frühlingsküche – Teil 2

Die Vielfalt der indischen Küche ist faszinierend, denn jede Region hat ihren eigenen einzigartigen Kochstil. In diesem Kurs entdecken wir authentische Menüs, von köstlichen Currys wie Butter Chicken, indischem Käse-Curry bis hin zu fluffigem Naan, Basmati-Reis, grünem Chutney, Gurken-Erdnuss-Salat, Gemüsetaschen und Rote-Bete-Raita. Lebensmittelumlage: 18 €. Weitere Infos im Internet.

Leitung: Varuna Singh Gebühr: ab 6 TN/28,00 €
ab 8 TN/21,00 €

Donnerstag: 17:30 – 21:00 Uhr Lehrküche
Termin: 4. Juni 2026 1 Abend

119 Das Räuchern von Fischen

Sie bekommen eine Einführung in die Grundlagen des Heißräucherns. Wir räuchern in einem klassischen Altonaer Ofen, der mit Holz beheizt wird. Geräuchert werden Forelle, Aal, Karpfen und Fischfilet. Die Schritte vom Schlachten der Fische über das Salzen bis zum Räuchern werden erklärt und praktisch durchgeführt. Lebensmittelkosten 12,00 €. Getränke können vor Ort erworben werden.

Leitung: Jürgen Knutzen Gebühr: ab 6 TN/16,50 €
ab 8 TN/12,50 €

Donnerstag: 18:00 – 21:00 Uhr **Springhoe**
Termin: 16. April 2026 1 Abend



Zimmererei
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

Sprachen

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen.

120 Englisch B1 für Fortgeschrittene

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/40,00 €
ab 8 TN/30,00 €

Donnerstags: 17:30 – 19:00 Uhr Raum 113
Beginn: 5. März 2026 5 Abende

Lehrbücher:

Wenn nicht anders angegeben, besorgen sich die Teilnehmer/innen die im Kurs angegebenen Lehrbücher selbst, die am 1. Kurstag bekannt gegeben werden.

121 Englisch B1 für Fortgeschrittene

Fortsetzung des bestehenden Kurses. Text siehe Kurs 120.

Leitung: Heike Josuttis Gebühr: ab 6 TN/40,00 €
ab 8 TN/30,00 €

Donnerstags: 17:30 – 19:00 Uhr Raum 113
Beginn: 7. Mai 2026 5 Abende



Physiotherapie
Locci

- ★ Krankengymnastik
- ★ Massage ★ Bobath
- ★ Manuelle Therapie

Telefon: 0 48 22 / 74 22
Friedrichstr. 3. 25548 Kellinghusen
physiotherapie.locci@gmail.com

-alle Kassen- Termine nach Vereinbarung

122 Schwedischworkshop für Touristen A2

Fortsetzung des Workshops aus dem Herbstsemester. Teilnehmer/innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Wir üben die Aussprache und Dialoge, die im Alltag und als Tourist hilfreich sind.

Leitung:	Sascha Olrogge	Gebühr:	ab 5 TN/76,00 € ab 6 TN/63,50 €
Samstags:	10:00 - 15:00 Uhr	Raum	113
Termine:	14./21. März 2026	Dauer:	2 Tage

123 Dänisch A1 für Anfänger/innen (2. Semester)

Fortsetzung des vorherigen Semesters. Auch für neue Teilnehmer/innen mit geringen Sprachkenntnissen sind herzlich willkommen. Ziel ist eine wesentliche Erweiterung des Wortschatzes und eine Vertiefung der Sprachfertigkeit.

Leitung:	Ida Schott	Gebühr:	ab 6 TN/78,00 € ab 8 TN/58,50 €
Mittwochs:	19:30 – 21:00 Uhr	Raum	113
Beginn:	28. Januar 2026		10 Abende

124 Dänisch B2 für Fortgeschrittene (16. Semester)

Dieser Kurs ist auch für neue Teilnehmer/innen geeignet, die ihre Kenntnisse auffrischen, vertiefen und erweitern wollen oder sich nach längerer Pause wieder mit der dänischen Sprache beschäftigen möchten.

Leitung:	Ida Schott	Gebühr:	ab 5 TN/64,00 € ab 6 TN/53,50 €
Mittwochs:	18:30 - 19:30 Uhr	Raum	113
Beginn:	28. Januar 2026		10 Abende

125 Spanisch A1 für Anfänger/innen (2. Semester)

Dieser Kurs ist für interessierte mit keinen oder wenigen Kenntnissen gedacht. Wir lernen verschiedene Themen wie z.B.: Sich vorstellen, Lebensmittel, Restaurant, usw. Grammatik ist auch dabei.

Leitung:	Cristina Portero-Barcenilla	Gebühr:	ab 6 TN/85,50 € ab 8 TN/64,00 €
Dienstags:	19:00 – 20:30 Uhr	Raum	113
Beginn:	27. Januar 2026		10 Abende

126 Spanisch A1 für Anfänger/innen (8. Semester)

Dieser Kurs ist für Interessierte mit Kenntnissen gedacht. Wir lernen verschiedene Themen wie z.B.: Restaurant, Hotel, Einkaufen und Bummeln gehen. Grammatik ist auch etwas dabei.

Leitung:	Cristina Portero-Barcenilla	Gebühr:	ab 6 TN/85,50 € ab 8 TN/64,00 €
Dienstags:	17:20 – 18:50 Uhr	Raum	113
Beginn:	27. Januar 2026		10 Abende

127 Spanischworkshop A1 für Touristen - Anfänger/innen

Dies ist ein Schnupperworkshop um erste Eindrücke der spanischen Sprache zu erlangen: Wie man sich begrüßt, verabschiedet oder sich vorstellt. Fragen zur Herkunft und zum Befinden, aber auch etwas Grammatik.

Leitung:	Cristina Portero-Barcenilla	Gebühr:	ab 6 TN/53,50 € ab 8 TN/40,00 €
Sa./So.:	10:00 – 15:00 Uhr	Raum	113
Termine:	7./8. Februar 2026	Dauer	2 Tage

128 Spanischworkshop A1

Für Touristen - Anfänger/innen - Fortsetzung

Text siehe Kurs 127.

Leitung:	Cristina Portero-Barcenilla	Gebühr:	ab 6 TN/53,50 € ab 8 TN/40,00 €
Sa./So.:	10:00 – 15:00 Uhr	Raum	113
Termine:	28.Februar/1. März 2026	Dauer	2 Tage

129 Französischworkshop A1 - Anfänger/innen (1. Semester)

Dies ist ein Schnupperworkshop um erste Eindrücke der französischen Sprache zu erlangen: Wie man sich begrüßt, verabschiedet oder sich vorstellt. Fragen zur Herkunft und zum Befinden, aber auch etwas Grammatik. Dieser Workshop richtet sich an Einsteiger/innen ohne Vorkenntnisse.

Leitung:	Cristina Portero-Barcenilla	Gebühr:	ab 6 TN/53,50 € ab 8 TN/40,00 €
Sa./So.:	10:00 – 15:00 Uhr	Raum	113
Termine:	25./26. April 2026	Dauer	2 Tage

130 Russischworkshop A1 für Anfänger/innen (1. Semester)

Dieser Workshop richtet sich an alle, die keinerlei Vorkenntnisse haben oder ihre Grundkenntnisse auffrischen möchten. Einführungen in das kyrillische Alphabet, grundlegende Ausdrücke für den Alltag, Verbesserung der Sprechfertigkeiten und Hörverständnis, kulturelle Einblicke, interaktive Spiele und Übungen. Weitere Infos im Internet.

Leitung:	Svetlana Reichardt	Gebühr:	ab 6 TN/48,50 € ab 8 TN/36,50 €
Sa./So.:	10:00 – 15:00 Uhr	Raum	113
Termine:	16./ 17.5.2026	Dauer	2 Tage

Liebe VHS-Interessierte!

**Auch bei uns spielt das Thema Nachhaltigkeit eine Rolle.
Wir reduzieren 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.
Gerne mailen wir die PDF-Datei zu.
Gemeinsam tun wir etwas für die Umwelt.**



**MONTAGEBAU
BERGUNDE**

Am Bornholdsberg 2b 25548 Kellinghusen

**Innenausbau
Überdachungen
Fenster- / Türmontagen
Akustikdecken
Terrassenbeläge**

0 176 43 42 88 56
info@montagebau-bergunde.de
www.bergunde-montagebau.de

**Wir freuen uns auf
Ihr Projekt!**

Arbeit, Beruf, Digital

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „Arbeit und Beruf“ dar.

131 Neustart. Umsteigen. Durchstarten! –

Finden Sie Ihren beruflichen Weg

Gemeinschaftsveranstaltung mit FRAU & BERUF und der Gleichstellungsbeauftragten des Amts Kellinghusen

Fragen Sie sich manchmal, wie es beruflich für Sie weitergehen kann? Sie wollen nach einer Pause wieder einsteigen, denken über einen Berufswechsel nach oder suchen neue Perspektiven – wissen aber noch nicht genau, wo Sie anfangen sollen? Vielleicht zweifeln Sie auch, ob Ihre Erfahrungen und Fähigkeiten ausreichen oder ob Sie überhaupt gute Chancen haben? Dann sind Sie in dieser Veranstaltung genau richtig. Die Dozentin stellt Ihnen das kostenfreie Beratungsangebot von FRAU & BERUF vor – speziell für Frauen, die (wieder) beruflich durchstarten wollen. Sie bekommen Impulse, wie Sie berufliche Veränderungen angehen können, erfahren mehr über Unterstützungsangebote in der Region und haben im Anschluss die Möglichkeit, einen persönlichen Beratungstermin zu vereinbaren – ganz auf Sie und Ihre Situation zugeschnitten.

Leitung:	Stefanie Pöppelmann	Gebührenfrei
Mittwoch:	16:00 – 17:30 Uhr	Raum 118
Termin:	18. März 2026	1 Nachmittag

FRAU & BERUF

Ergänzend zum o.g. Vortrag haben Sie die Möglichkeit, einen individuellen, vertraulichen und kostenfreien Beratungstermin bei

Stefanie Pöppelmann,

Beratungsstelle FRAU & BERUF,

unter der Tel. Nr. 04821 – 403 028 54 oder per Mail: poeppelmann@eg-westholstein.de zu reservieren.

In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten des Amtes Kellinghusen, Wiebke Tischler, können auch im Amt Kellinghusen an folgenden Tagen Beratungstermine vereinbart werden:

14.1./11.2./11.3./15.4./20.5./24.6./22.7. und 26.8.26

132 Künstliche Intelligenz

Chancen, Mythen und Grundlagen

Ihr Kompass im digitalen Wandel

Künstliche Intelligenz ist überall – doch was steckt wirklich dahinter? Im Grundlagenvortrag erfahren Sie verständlich, wie KI funktioniert, wo sie uns begegnet, welche Chancen und Risiken bestehen und wie Sie im digitalen Alltag souverän damit umgehen. Weitere Infos im Internet!

Leitung:	Peter Greiner	Gebühr	ab 6 TN/16,50 € ab 8 TN/12,50 €
Dienstag:	18:00 – 20:00 Uhr	Raum	119
Termin:	17. Februar 2026		1 Abend

133 ChatGPT meistern - Praxis-Workshop für Einsteiger

Die ersten Schritte zu einer effektiven Nutzung

ChatGPT praktisch verstehen und nutzen: Im Workshop lernen Sie, wie Sie gezielte Fragen stellen, präzise Prompts formulieren und bessere Ergebnisse erzielen. Mit vielen Beispielen und Tipps für Schule, Beruf und Alltag – praxisnah, verständlich und direkt anwendbar. Weitere Infos im Internet. Mitzubringen: Eigenes digitales Endgerät.

Leitung:	Peter Greiner	Gebühr	ab 6 TN/24,00 € ab 8 TN/18,00 €
Dienstag:	18:00 – 21:00 Uhr	Raum	116
Termin:	17. März 2026		1 Abend

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

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

 für Jung &
Jungebliebene

WEITERE INFORMATIONEN AUF
aikidoclubkellinghusen.de

seit 1979
vor Ort



134 ChatGPT auf dem nächsten Level – Aufbau-Workshop

Prompts perfektionieren & eigene Assistenten konfigurieren

Vertiefen Sie Ihre ChatGPT-Kenntnisse! Im Aufbau-Workshop lernen Sie fortgeschrittenes Prompt-Design, gezielte Kommunikation und Einrichtung eigener KI-Assistenten. Für alle mit Vorerfahrung, die ChatGPT professioneller und individueller nutzen möchten. Weitere Infos im Internet. Mitzubringen: Eigenes digitales Endgerät.

Leitung:	Peter Greiner	Gebühr	ab 6 TN/24,00 € ab 8 TN/18,00 €
Dienstag:	18:00 – 21:00 Uhr	Raum	119
Termin:	5. Mai 2026		1 Abend

135 Elektromobilität: Fakten statt Mythen

Ihr Wegweiser für den Umstieg

E-Autos verständlich erklärt: Im Vortrag räumen wir mit Mythen auf, erklären Antrieb und Batterietechnik und geben praktische Tipps zu Reichweite, Laden, Kosten und Kaufentscheidung. Ideal für alle, die sich einen aktuellen Überblick verschaffen möchten.

Leitung:	Peter Greiner	Gebühr	ab 6 TN/16,50 € ab 8 TN/12,50 €
Dienstag:	18:00 – 20:00 Uhr	Raum	119
Termin:	16. Juni 2026		1 Abend

136 Dein digitaler Nachlass- Was Du wissen musst

Was ist das überhaupt? Alles, was Du digital hinterlässt, wenn Du nicht mehr da bist. Wo liegen die Daten? Auf Deinen Geräten oder in der Cloud. Warum ist das wichtig? Weil jemand sich darum kümmern muss, wenn Du mal nicht mehr kannst. Weitere Infos im Internet.

Leitung:	Rigo Bohnsack	Gebühr:	ab 6 TN/10,50 € ab 8 TN/ 8,00 €
Mittwoch:	19:00 – 20:00 Uhr	Raum	112
Termin:	4. Februar 2026		1 Abend

Auto-Profi Kellinghusen Fahrzeug GmbH

Mühlenbeker Straße 31
25548 Kellinghusen



E-Mail: auto-profi@web.de
www.autoprofi.go1a.de

0 48 22 / 50 95

Erwerben von grundlegenden sowie weiterführenden Excel-Kenntnissen. Tabellen effizient gestalten und verwalten. Formeln und Funktionen für die Kalkulation optimal nutzen und in Diagrammen visualisieren. Einfache und umfangreiche Berechnungen und Darstellungen sind keine Magie sondern können erlernt werden. Gute Kenntnisse in Windows sind erforderlich. Kleingruppe 6 Teilnehmer/innen.

Leitung:	Rigo Bohnsack	Gebühr:	ab 5 TN/72,00 € ab 6 TN/60,00 €
Mittwochs:	19:00 – 21:00 Uhr	Raum	343
Beginn:	11. Februar 2026		5 Abende

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 TN.

Leitung: Martin Münzel Gebühr: 50,00 €
Donnerstags: 18:00 – 20:00 Uhr Raum 343
Beginn: 5. Februar 2026 4 Abende

Einsteiger/innen lernen die Basisfunktionen ihres Android-Smartphones (z.B. Samsung, LG, HTC, Sony, Huawei u.a.) kennen. Telefonieren, SMS/MMS, Kontakte, Fotografieren, WLAN, Internetnutzung, Google-Konto, Apps, installieren und deinstallieren. Auf dem Smartphone muss das Betriebssystem Android vorhanden sein und ein Google-Konto eingerichtet sein. Kleingruppe 8 Teilnehmer/innen.

Leitung:	Martin Münzel	Gebühr:	ab 6 TN/39,50 € ab 8 TN/29,50 €
Dienstags:	18:00 – 20:00 Uhr	Raum	343
Beginn:	12. Mai 2026		3 Abende

Instagram Schritt für Schritt – ich zeige dir die wichtigsten Funktionen und wie du Beiträge, Stories und Reels erstellen kannst. Für Menschen, die bei Null starten. Gemeinsam entdecken wir, wie Instagram Spaß macht und einfach funktioniert. Kleingruppe 6 Teilnehmer/innen.
Weitere Infos im Internet.

Leitung:	Lisa Turzer	Gebühr:	ab 6 TN/16,50 € ab 8 TN/12,50 €
Samstag:	10:00 – 13:00 Uhr	Raum	112
Termin:	30. Mai 2028		1 Vormittag

Lebenslanges Lernen von Anfang an – Lernen für die Welt von morgen. Das Angebot Junge VHS richtet sich an Kinder und Jugendliche und bietet die Möglichkeit, außerhalb und unabhängig von Schule individuelle Bildungsinteressen mit innovativen Lernkonzepten und Themen zu entdecken und ihnen nachzugehen.

Mitzubringen für die Kurse 141 bis 143:
Materialkosten ca. 7,00 € pro TN und Pausensnack
Abholung der fertigen Ware wird per Mail bekannt gegeben.

Wir töpfen Eierbecher, eine Hasenschüssel, einen Hasen oder einen Hahn als Zaunhocker. Wer eine eigene Idee mitbringt, kann diese natürlich auch in Ton umsetzen. Die geschaffenen Kunstwerke können nach Fertigstellung bunt glasiert werden und bekommen im Anschluss einen frostsicheren Brand.

Leitung: Bente Damrau Gebühr: ab 6 TN/24,00 €
ab 8 TN/18.00 €

Samstag: 11:00 – 14:00 Uhr **Grundschule Werkraum**
Termin: 7. Februar 2026 1 Vormittag

Passend zur Jahreszeit töpfern wir Blumen, Vogeltränken oder was Euch noch so einfällt. Die Kunstwerke können nach Fertigstellung bunt glasiert werden und bekommen im Anschluss einen frostfesten Brand. Die Töpfereien können dann für den Innen- und Außenbereich verwendet werden.

Leitung: Bente Damrau Gebühr: ab 6 TN/24,00 €
ab 8 TN/18,00 €

Samstag: 11:00 -14:00 Uhr **Grundschule Werkraum**
Termin: 21. März 2026 1 Vormittag

Wir töpfern Meisenknödelhäuser, Insektenhotels oder einfach einen lustigen Zaunhocker. Wer eine eigene Idee mitbringt, kann diese natürlich auch in Ton umsetzen. Die geschaffenen Kunstwerke können nach Fertigstellung bunt glasiert werden und bekommen im Anschluss einen frostsicheren Brand. Alle Teile können dann sowohl für den Innen- als auch für den Außenbereich verwendet werden.

Leitung: Bente Damrau **Gebühr:** ab 6 TN/24,00 €
ab 8 TN/18.00 €

Samstag: 11:00 -14:00 Uhr **Grundschule Werkraum**
Termin: 30. Mai 2026 1 Vormittag



STÄDTISCHE VOLKSHOCHSCHULE KELLINGHUSEN

Anmeldung

Kurs Nr.	Kurstitel
Vorname / Nachname	Geburtsdatum
Straße, Hausnummer	PLZ Ort
Telefon / Handy	eMail
	Newsletter: ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/>

Die Teilnahmebedingungen, die AGB's sowie die Widerrufsbelehrung der VHS Kellinghusen, die im Plan / Internet einsehbar sind, erkenne ich an. Mit der Speicherung meiner Daten gemäß Datenschutzgesetz und der Angabe meiner Telefonnummer in der Anwesenheitsliste bin ich einverstanden. Die Daten werden nur für dienstliche Zwecke verwendet. Für Barkeinzüge 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

Impressum:

Herausgeber: Städtische Volkshochschule Kellinghusen

Auflage: 3000 Stück

Druck: Simons drucken, Rendsburger Landstraße 224, 24113 Kiel

WORAUF WARTEST DU ?

Zusammen machen wir Dein Zuhause

zu einem schöneren Ort.



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

**hagebaumarkt
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. 08:00-20:00 Uhr
gartencenter jeden Sonntag 11:00-16:00 Uhr**

HELLWIG + FÖLSTER

Das Autohaus mit dem Plus

5x für Sie in Schleswig-Holstein



Kellinghusen
Friedrichstraße 15



Kellinghusen
Marienstraße 1



Hohenlockstedt
Kieler Straße 4-10



Itzehoe
Dorfstraße 1



Uetersen
Lohe 1-4

JETZT NEU!
BEI UNS IN ITZEHOE:

LEAPMOTOR



Autohaus Hellwig + Fölster GmbH
www.hellwig-foelster.de