



Plan
Herbst 2025



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.laacky.de info@laacky.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 8. September 2025

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.

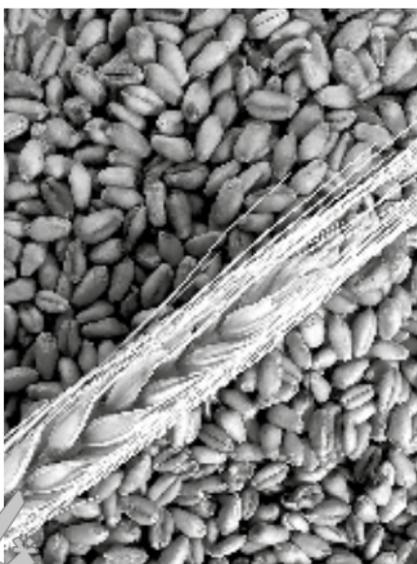
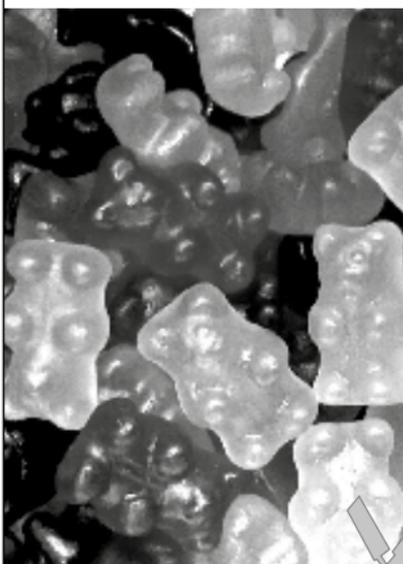
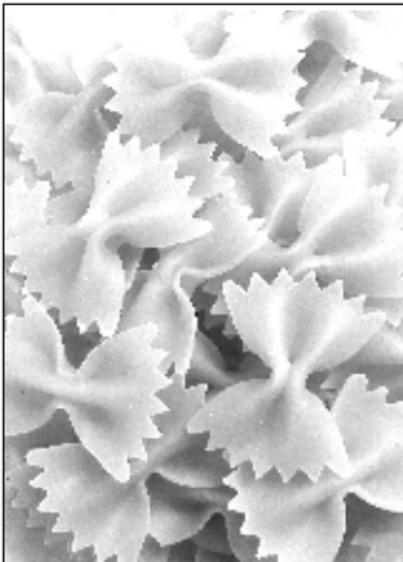
Sollte nichts anderes vermerkt sein, finden alle Kurse und Einzelveranstaltungen in der Danziger Straße 40 statt.

Während der Schleswig-Holsteinischen Ferien (20.10. - 2.11.25) und 19.12.25 - 6.01.26 finden keine Freizeit- und Weiterbildungskurse der Volkshochschule statt und das Büro ist nicht geöffnet.

Bankverbindung:

IBAN: DE74222500200040002618
BIC: NOLADE21WHO

Umschlagfotos: Dozenten der VHS Kellinghusen



Mühle Breide

Mehle, Saaten, Getreide, Hülsenfrüchte,
Reis, Nudeln, Olivenöle, Essigzubereitungen,
Gewürze, Nusskerne- und Mischungen,
Kaffee, Tee und vieles mehr.

unverpackt

Hauptstr. 15
25563 Wrist

Telefon
04822 6777

info@breide.de
breide.de

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



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 und die AGB's 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 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
Politik, Gesellschaft, Umwelt.....	6
Kultur, Gestalten	16
Gesundheit, Ernährung	28
Sprachen	43
Arbeit, Beruf, Digital	46
Jugendvolkshochschule.....	50
Volkshochschulverein Kreis Steinburg	52
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 **8. September 2025** 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 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.

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.

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.

**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!

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, 19. September 2025
Treffpunkt:	15:45 Uhr Schlossbrunnen
Anmeldeschluss:	12. September 2025

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, 20. Sept. 2025
Treffpunkt:	9:45 Uhr, vor der Grube
Anmeldeschluss:	18. September 2025

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

3 Kneipenquiz zur Langen Nacht der Demokratie

Die Lange Nacht der Demokratie in Schleswig-Holstein wird vom Landesbeauftragten für politische Bildung und dem Landesverband der Volkshochschulen koordiniert. Die Sparkassen Schleswig-Holstein fördern das Projekt. Medienpartner ist der NDR.

Aus diesem Anlass laden in Kooperation die Stadtbücherei Kellinghusen, das Familienzentrum, die Gleichstellungsbeauftragte des Amtes Kellinghusen sowie dem Bündnis für Toleranz Kellinghusen & Umgebung zu einem Quizabend ein.

Im Vorwege finden sich Gruppen von 3 – 6 Teilnehmern zusammen, die sich in der VHS anmelden. Wir freuen uns auf einen interessanten und lustigen Abend mit unterschiedlichsten Fragen/Aufgaben/Spielen. Alkoholfreie Getränke und Snacks sind kostenfrei.

Donnerstag: 18:30 – 21:00 Uhr

Forum

Termin: 2. Oktober 2025

1 Abend

Anmeldeschluss:

25. September 2025

4 Klimaschutz: Beteiligung & Kommunikation

Wie lässt sich gesellschaftliches Engagement aktivieren? Was sind geeignete Beteiligungsformate und Kommunikationswerkzeuge? Auf welcher Prozessebene und in welchem Umfang können die Menschen vor Ort eingebunden werden?

Die Antworten sollen in einem interaktiven zweistündigen Workshop gemeinsam mit dem Klimaschutzmanager des Amtes Kellinghusen erarbeitet werden. Dabei werden in Kleingruppen konkrete Ideen entwickelt und die Chancen einer Realisierung bewertet.

Den Teilnehmenden sollen insbesondere die Möglichkeiten der Mitwirkung im Geflecht zwischen Verwaltung und lokaler Politik verdeutlicht werden.

Leitung: Paul Mikuszies

Gebührenfrei

Mittwoch: 18:30 – 20:30 Uhr

Raum 113

Termin: 19. November 2025

1 Abend

*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

Die nachfolgenden Angebote 5 - 10 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.

5 Sonnenstrom von Balkon, Dach & Terrasse

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

Leitung: Veronica Restrepo Lopez Gebührenfrei
Montag: 18:00 – 19:30 Uhr online
Termin: 6. Oktober 2025 1 Abend

6 Elektrische Patientenakte

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

Leitung: Kathrin Reinhardt Gebührenfrei
Mittwoch 10:00 – 11:00 Uhr online
Termin: 15. Oktober 2025 1 Vormittag

7 10 Tipps, die die Heizkosten senken!

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

Leitung: Beate Oedekoven Gebührenfrei
Mittwoch 18:00 – 19:00 Uhr online
Termin: 5. November 2025 1 Abend

8 Wärmepumpen mieten

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

Leitung: Veronica Restrepo Lopez Gebührenfrei
Montag: 18:00 – 19:30 Uhr online
Termin: 17. November 2025 1 Abend

9 Aus dem Meer auf den Teller

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

Leitung: N.N. Gebührenfrei
Dienstag: 17:00 – 18:00 Uhr online
Termin: 11. November 2025 1 Abend

10 Teurer Strom- oder Gaspreis? Energieanbieter wechseln

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

Leitung: Beate Oedekoven Gebührenfrei
Mittwoch: 18:00 – 19:00 Uhr online
Termin: 19. November 2025 1 Abend

22 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: 10. und 17. Oktober 2025.

Leitung:	Hinnerk Egge	Gebühr: ab 6TN/16,50 € ab 8TN/12,50 €
Freitags:	18:00 – 19:30 Uhr	Gemeindehaus Kirche
Beginn:	10. Oktober 2025	2 Abende

23 Herbstwald für Alle

Die Herbstführung im Schierenwald richtet sich an Waldinteressierte aller Altersgruppen. Wir wollen gemeinsam den Wald erkunden und sehen, wie sich eines der wichtigsten Ökosysteme im Klimawandel verändert. Verbunden damit sind die Themen naturnahe Waldwirtschaft und Waldumbau. Aber auch alle anderen Waldthemen sind willkommen. Damit den jüngeren Teilnehmern nicht langweilig wird, werden wir ein paar Spiele einbauen. Freundliche Hunde inklusive dazugehöriger Leine sind auch willkommen und wer möchte kann auch einen Pilzkorb mitbringen. Ziel: einen schönen Nachmittag im Wald verbringen, Spaß haben und Fragen loswerden, die man zum Wald hat.

Mitbringen: wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, gute Laune.

Leitung:	Björn Berling	Gebührenfrei
Freitag:	15:00 – 18:00 Uhr	Försterei Schierenwald
Termin:	10. Oktober 2025	1 Nachmittag
Anmeldeschluss:		6. Oktober 2025

24 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 (Mineralwasser ist inklusive, andere Getränke können gekauft werden). 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:	28. September 2025	1 Vormittag

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.

33 Was ist Permakultur?

Permakultur ist ein zukunftsfähiges Konzept für alle Lebensbereiche und ein ganzheitlicher sowie nachhaltiger Gestaltungs- und Handlungsansatz. Er bedeutet, dass wir mit der Natur arbeiten – nicht gegen sie. Wir lernen, wie wir Gärten, Balkone und andere Lebensräume so gestalten können, dass Pflanzen, Tiere und Menschen einen guten und positiven Effekt aufeinander ausüben. Weitere Infos im Internet. Mitzubringen: Collegenblock/Stift.

Leitung:	Traute Steinhorst	Gebühr:	5,00 €
Donnerstag:	19:00 – 21:00 Uhr	Raum	113
Termin:	15. Januar 2026		1 Tag
Anmeldeschluss:			13. Januar 2026

34 Wie war das Leben vor 300 Jahren in Schleswig-Holstein?

Bücher und Dokumente aus fast 4 Jahrhunderten, die im Kirchenarchiv in Wrist 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:	26. September 2025		1 Abend

35 SKAT – Kennenlernen oder einfach nur mal wieder spielen

Der Skatverein „Kelliasse“ bietet einen Skatnachmittag an.

Willkommen ist jede/jeder ab ca 12 Jahre, egal ob blutiger Anfänger oder alter Hase. Wer Kenntnisse auffrischen, das Spiel kennenlernen oder z.B. den Enkeln das Spiel zeigen möchte ist hier richtig. Im Vordergrund soll der Spaß am Spiel stehen.

Leitung:	Günther Möck	Gebührenfrei	
Samstag:	15:00 – 18:00 Uhr	Mensa	
Termin:	17. Januar 2026		1 Nachmittag

36 100 Jahre Schwarzer Peter Spiele

Eine außergewöhnliche Zeitreise

Dies ist eine Gemeinschaftsveranstaltung mit dem MGH

Die Entwicklung des Schwarzen Peter Spieles in den letzten 100 Jahren wird anhand von Spielkarten unter geschichtlichen, politischen, ökologischen und nicht zuletzt pädagogischen Aspekten im internationalen Vergleich aufgezeigt. Grundlage des Vortrages ist die stetig wachsende Sammlung von über 500 verschiedenen Kartensets des Dozenten aus 10 verschiedenen Ländern. Weitere Infos im Internet.

Leitung:	Peter Gregersen	Gebühr:	4,00 €
Freitag:	18:30 – 20:00 Uhr	Raum	112
Termin:	28. November 2025		1 Abend
Anmeldeschluss:			21. November 2025

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.

37 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.

Thalia Theater – Marschlande

Termin: Donnerstag, 6. Nov. 2025
Abfahrt ab Haltestelle Bürgerhaus: 18:00 Uhr

Ohnsorg Theater – Wi sünd de Ne’en - Wohngemeinschaften

Termin: Dienstag, 9. Dezember 2025
Abfahrt ab Haltestelle Bürgerhaus: 17:30 Uhr

Altonaer Theater – The Black Rider

Termin: Mittwoch, 7. Januar 2026
Abfahrt ab Haltestelle Bürgerhaus: 17:30 Uhr

Anmeldeschluss: 2. Oktober 2025

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

38 Weihnachtliche Ausfahrt nach Dithmarschen

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit dem MGH statt. Wir besuchen den beliebten Weihnachtsmarkt im Herzen der Kreisstadt Dithmarschens, denn zur Weihnachtszeit verwandelt sich ein Großteil des Heider Markplatzes in eine gemütliche, heimelige Winter-Weihnachts-Landschaft. Vorab kehren wir zu Kaffee und Sahnetorte ins Meldorfer Gasthaus Zur Linde ein. Danach wird die evangelisch-lutherische Kirche St. Johannis in Meldorf, auch Meldorfer Dom genannt, besucht. Sie ist eine der ältesten Kirchen in Norddeutschland. Zum Abschluss laden wir zum Bummel über die Heider Winterwelt ein. Enthalten im Preis Busfahrt und Kaffeetrinken. Die Kosten der Besichtigung im Dom, in Höhe von 6 €, sind direkt vor Ort zu zahlen.

Termin: Samstag, 22. November 2025
Abfahrt ab Haltestelle Mitte: 13:30 Uhr/ Rückkehr ca. 20:30 Uhr
Gebühr: 42,00 €
Anmeldeschluss: 17. Oktober 2025

39 Fotografie Theorie-Abend

Umgang mit einer digitalen Spiegelreflex- oder Systemkamera

Fotos macht nicht der Apparat, sondern der Mensch. An diesem Abend befassen wir uns mit den theoretischen Grundlagen: Wie funktioniert so eine Kamera eigentlich? Wie das praktisch aussieht, damit beschäftigen wir uns in den Kursen 40 und 41. Voraussetzung: Digitale Spiegelreflexkamera oder spiegellose Systemkamera.

Mitzubringen: Fotoausrüstung mit vollem Akku und leerer Speicherkarte, Bedienungsanleitung. Weitere Infos im Internet.

Leitung:	Jann Roofls	Gebühr:	ab 6 TN/12,50 € ab 8 TN/ 9,50 €
Dienstag:	19:30 – 21:30 Uhr		Raum 112
Termin:	30. September 2025		1 Abend

40 Vom Knipsen zum Fotografieren – Fotoworkshop

Im Zusammenspiel von Theorie und Praxis werden wir mit zwei Exkursionen und Bildbesprechungen daran arbeiten, uns vom Schnappschuss zum bewusst gestalteten Foto zu bewegen. Ausprobieren und Erfahren stehen an diesem Tag im Mittelpunkt. Zur Vorbereitung wird der Besuch des Theorie-Abends Kurs 39 empfohlen. Voraussetzung: Digitale Spiegelreflexkamera oder spiegellose Systemkamera. Mitzubringen: Fotoausrüstung mit vollem Akku und leerer Speicherkarte, Bedienungsanleitung, Block und Stift für Notizen, Pausenimbiss. Weitere Infos im Internet.

Leitung:	Jann Roofls	Gebühr:	ab 6 TN/34,50 € ab 8 TN/26,00 €
Sonntag:	11:00 – 16:00 Uhr		Raum 343
Termin:	5. Oktober 2025		1 Tag

Die Musikschule in Kellinghusen



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

44 KALLIGRAPHIE –

Zum Reinschnuppern, Dranbleiben und Weitermachen

Der Begriff „Kalligrafie“ 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 €
Freitag:	18:30 – 21:30 Uhr	Raum 112
Termin:	10. Oktober 2025	1 Abend

45 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.

Weitere Infos im Internet.

Leitung:	Daniela Steenblock	Gebühr: ab 6 TN/28,00 € ab 8 TN/21,00 €
Freitag:	18:30 – 21:30 Uhr	Raum 112
Termin:	14. November 2025	1 Abend

46 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:	20. September 2025	1 Tag

47 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: 78,00 €
Sa./So.:	10:00 – 16:00 Uhr	Raum 001
Termine:	11./12. Oktober 2025	2 Tage

48 Weben auf fertig eingerichteten Webstühlen

Weben gehört zu den ältesten Handwerken der Welt. Wir beleben dieses fast vergessene Handwerk wieder. An einem Wochenende bieten wir Euch die Möglichkeit, an fertig eingerichteten Webstühlen ein Handtuch, Tischsets oder auch Spültücher aus Baumwollgarnen zu weben. Für Fragen meldet Euch gerne bei Ilona Torp 0157 38 275 335 oder Antje Brandt 0177 146 15 40. Materialkosten ca. 10-20 €, je nach Gewicht des Webstücks, werden direkt vor Ort bezahlt.

Kleingruppe 4 TN. **Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.**

Mitzubringen: Pausensack/Getränk, dicke Socken.

Leitung:	Ilona Torp/ Antje Brandt	Gebühr: 92,00 €
	Sa./So. 10:00 – 16:00 Uhr	Aukrug
Termine:	8./9. November 2025	2 Tage

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

49 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 6 TN/ 48,50 € ab 5 TN/ 58,00 €
Samstag:	9:00 – 18:00 Uhr	Raum 005
Termin	22. November 2025	1 Tag

50 Drechseln für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Nach der Einweisung in Technik und Sicherheit geht es an die Maschine. Langholz-Drechseln mit Röhre und Meißel, anschließend weiter nach Können. Kleingruppe 5 TN. Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig. Mitzubringen: Geschlossene, enganliegende Kleidung, Sicherheitsschuhe, vorhandenes Werkzeug und Materialkosten 30,00 € incl. Nutzung Maschinen und Werkzeug.

Leitung:	Wilfried Wiese	Gebühr: 60,00 €
Samstag:	9:00 – 15:00 Uhr	Wulfsmoor
Termin:	27. September 2025	1 Tag

Anmeldeschluss: 20. September 2025

51 Drechseln für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Text siehe Kurs 50

Leitung:	Wilfried Wiese	Gebühr: 60,00 €
Samstag:	9:00 – 15:00 Uhr	Wulfsmoor
Termin:	10. Januar 2026	1 Tag

Anmeldeschluss: 3. Januar 2026

Eine Abmeldung zu den Kursen 71 – 73 (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 verkostungsgeeignetes Glas (Nosing-Glas), ein Glas für Wasser, ggf. etwas neutralisierendes Backwerk und die Verkostungsumlage

71 R(h)um und edle Destillate

Wir werden uns je einen charaktervollen Melasserum und einen speziellen „Frischsaft“ R(h)um vornehmen, gefolgt von einem Cognac, Armagnac, Grappa, Tequila, Calvados und Kirschbrand.

Verkostungsumlage 18,00 €. Weitere Infos im Internet.

Leitung: Ernst F. Vollmer

Gebühr: ab 6 TN/20,00 €
ab 8 TN/15,00 €

Freitag: 18:00 – 21:00 Uhr

Mensa

Termin: 7. November 2025

1 Abend

Anmeldeschluss

3. November 2025

72 Whisk(e)ys der Sonderklasse

In diesem Workshop geht es um sechs bis sieben sehr besondere Whisk(e)ys, bei denen es sich um schottische, irische und andere Malts oder blended Whisk(e)ys handelt.

Verkostungsumlage 32,00 €. Weitere Infos im Internet.

Leitung: Ernst F. Vollmer

Gebühr: ab 6 TN/20,00 €
ab 8 TN/15,00 €

Freitag: 18:00 – 21:00 Uhr

Mensa

Termin: 5. Dezember 2025

1 Abend

Anmeldeschluss:

1. Dezember 2025

73 Raritätentasting

Im Kurs werden exzellente Abfüllungen verkostet, die meist nicht mehr im Handel erhältlich sind, was Auswirkungen auf die Marktpreise hat.

Verkostungsumlage 45,00 €. Weitere Infos im Internet.

Leitung: Ernst F. Vollmer

Gebühr: ab 6 TN/20,00 €
ab 8 TN/15,00 €

Freitag: 18:00 – 21:00 Uhr

Mensa

Termin: 23. Januar 2026

1 Abend

Anmeldeschluss:

19. Januar 2026

Gerne können Sie uns ein SEPA-Mandat erteilen, dann buchen wir die Kursgebühr vor Kursbeginn ab. Die Lebensmittelumlage muss vor Ort bezahlt werden und fällt auch bei Nichterscheinen an.



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!

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.

74 Style Yourself – Farb- und Stilberatung für Frauen

Eine attraktive Ausstrahlung ist keine Frage der „Schönheit“, sondern lebt von deiner Persönlichkeit und davon, dass dein Outfit zu dir passt. Hier lernst du, welche Farben und Stile zu dir passen. Kleingruppe 6 TN. Jede Kursleiterin kann bei der Dozentin eine persönliche Stil-Mappe (5 €) und einen Farbpass (je nach Ausführung 3 € bis 20 €) erwerben. Weitere Infos im Internet. Kleingruppe 5 Teilnehmer/innen.

Leitung:	Caren Neumann	Gebühr:	75,50 €
Samstags:	10:00 – 14:30 Uhr	Raum	112
Beginn:	10. Januar 2026	Dauer:	2 Tage

75 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:	22. November 2025	Dauer:	1 Tag

76 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:	25. September 2025	Dauer:	10 Abende

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.

79 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/69,50 €
ab 8 TN/52,00 €

Montags: 18:00 – 19:15 Uhr **Ulmenhofschule**

Beginn: 22. September 2025 10 Abende

80 Yoga und der Rücken atmet auf

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. Am 14.11.25 findet der Kurs nicht statt. Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, Decken, Yogakissen und evtl. Yogagurt.

Leitung: Daniela Splieth Gebühr: ab 6 TN/98,00 €
ab 8 TN/73,50 €

Freitags: 9:00 – 10:30 Uhr **Bürgerhaus**

Beginn: 26. September 2025 12 Vormittage



Rupprecht & Siefke GmbH

Auf der Lieth 1 • 25548 Kellinghusen

Tel. 04822 - 37157

www.rsbau-gmbh.de

info@rsbau-gmbh.de

Alles aus einer Hand!

Maurer-, Beton- und Fliesenarbeiten

Neubau – auf Wunsch auch schlüsselfertig

Teil- bzw. Komplettsanierung von Altbauten

BAUUNTERNEHMEN

85 Progressive Muskelentspannung (PME) - Einstiegskurs

PME hilft z.B. bei Stress, Schlafstörungen, Kopf- und Rückenschmerzen und verhilft zu mehr Gelassenheit in Leben. Lernen Sie die Möglichkeiten von PME kennen und wie Sie sie in unterschiedlichen auch stressauslösenden Situationen anwenden und präventiv Folgebelastungen vorbeugen können. WICHTIG! Nicht geeignet bei psychischen Erkrankungen, Epilepsie, akutem Bandscheibenvorfall, Herzinsuffizienz oder Lähmungen. Bitte halten Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt.

Kleingruppe 6 TN.

Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.

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

Leitung: Nicole Szepansky

Gebühr: ab 5 TN/29,50 €
ab 6 TN/24,50 €

Donnerstags: 20:00 – 21:00 Uhr

Raum 245

Beginn: 6. November 2025

4 Abende



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

86 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: 15. September 2025

10 Nachmittage

87 Bewegungsschule am Abend

Text siehe Kurs 86.

Leitung: Hanne Balzer

Gebühr: ab 6 TN/60,00 €
ab 8 TN/45,00 €

Montags: 18:45 – 19:45 Uhr

Raum 245

Beginn: 15. September 2025

10 Abende



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.



**Sparkasse
Westholstein**

88 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 (wie z.B. Rückenschmerzen) sowie seelische oder geistige Blockaden lösen. Kleingruppe 6 Teilnehmer/innen. 1 Stunde Mittagspause.

Mitzubringen: Matte, dicke Socken, bequeme Kleidung, Pausensnack.

Leitung:	Ulla Twenhövel	Gebühr: 22,50 €
Sonntag:	11:00 – 16:00 Uhr	Raum 245
Termin:	18. Januar 2026	1 Tag

89 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/60,00 € ab 8 TN/45,00 €
Mittwochs:	19:45 – 20:45 Uhr	Raum 245
Beginn:	17. September 2025	10 Abende

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.

90 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: ab 6 TN/56,00 € ab 8 TN/42,00 €
Dienstags:	19:00 - 20:00 Uhr	Forum
Beginn:	16. September 2025	10 Abende

91 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:	17. September 2025	10 Abende

92 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: 3. November 2025

3 Abende

93 Richtiger Umgang mit Tierabwehrspray

Und Krav Maga Selbstverteidigung

Geübt wird der Umgang und die Selbstverteidigung mit dem Pfeffer-spray. Es werden die gesetzlichen Rahmenbedingungen besprochen und es wird Übungsspray versprüht. Ebenfalls werden grundlegende Krav Maga Selbstverteidigungstechniken in Szenarien geübt.

Mitzubringen: Bequeme Sportkleidung und Getränk.

Leitung: Hendrik Lück

Gebühr: ab 6 TN/19,50 €
ab 8 TN/14,50 €

Samstag: 13:00 – 16:00 Uhr

Raum 245

Termin: 15. November 2025

1 Nachmittag



Schach –

das Spiel für Jung und Alt

Du spielst gerne Schach oder möchtest es lernen?

Du möchtest gerne andere Schachspieler treffen und nicht nur online spielen?

Du möchtest gar Turniere und Ligawettkämpfe spielen? Dann bist Du bei uns genau richtig!

Wir sind der **Schachclub Wrist-Kellinghusen**. Schachspieler und solche, die es noch werden wollen, sind bei uns immer herzlich willkommen. Schau doch einmal bei uns vorbei, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Alle relevanten Informationen und den jeweils aktuellen Trainingsplan findest du unter:

www.sc-wrist-kellinghusen.de

(siehe QR-Code).

Wir freuen uns auf dich!



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

**Gerne können Sie uns ein SEPA-Mandat erteilen,
dann buchen wir die Kursgebühr vor Kursbeginn ab.
Die Lebensmittelumlage muss vor Ort bezahlt werden
und fällt auch bei Nichterscheinen an.**

94 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!

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: 27. September 2025

4 Vormittage

95 Stressmanagement

– Was ist Stress? Wie kann ich ihm begegnen

Lernen Sie verschiedene Entspannungsmethoden und kleine Alltagshelfer kennen, um Stress zu verstehen und entgegen zu wirken. Angeboten werden verschiedene Entspannungsmethoden (z.B. Qi Gong, Autogenes Training, Fantasiereisen...) Alltagsübungen aus der Kinesiologie und der Achtsamkeit, mentales Stressmanagement, Affirmationen und vieles mehr. Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Matte, kleines Kopfkissen, Decke.

Leitung: Björn Ausborm

Gebühr: ab 6 TN/39,50 €
ab 8 TN/29,50 €

Samstag: 10:00 – 16:00 Uhr

Raum 245

Termin: 6. Dezember 2025

1 Tag

Nicht vergessen: Schriftliche Anmeldung!

96 Essen im Alter

Gemeinschaftsveranstaltung mit dem MGH

Körperliche Veränderungen können Einfluss auf das Ess- und auf das Trinkverhalten nehmen und somit den Ernährungs- und Gesundheitszustand beeinflussen. Dazu zählen z.B. verminderte Magendehnung, gesteigerte Aktivität der Sättigungshormone, Appetitlosigkeit, z.B. hervorgerufen durch Medikamente. Weitere Beispiele finden Sie im Internet. Gemeinsam sehen wir uns an, wo wir noch ergänzen oder verbessern können.

Leitung:	Janet Blöcker	Gebühr:	3,00 €
Donnerstag:	15:00 - 16:00 Uhr	Kulturtrafo	
Termin:	20. November 2025	1 Nachmittag	
Anmeldeschluss:		18. November 2025	

97 Intervallfasten oder intermittierendes Fasten

Intervallfasten soll helfen, Gewicht zu reduzieren und lt. Studienergebnissen einer Vielzahl von Krankheiten vorbeugen. Intervallfasten gibt es in verschiedenen Arten. Was macht es mit Deinem Körper? Worauf solltest Du achten und welche Art passt in Deinen Alltag?

Leitung:	Beate Kloss	Gebühr:	ab 6 TN/12,00 € ab 8 TN/ 9,00 €
Donnerstag:	19:00 – 21:00 Uhr	Raum 112	
Termin:	25. September 2025	1 Abend	

98 Übersäuerung

Ein ernstzunehmendes Gesundheitsproblem

Eine langfristige Übersäuerung des Körpers kann zu verschiedenen Gesundheitsproblemen führen, wie z.B. Müdigkeit, Verdauungsprobleme, Muskel- und Gelenkschmerzen. Wie entsteht eine Übersäuerung und wie merke ich, ob ich „sauer“ bin? 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 €
Dienstag:	19:00 – 21:00 Uhr	Raum 116	
Termin:	7. Oktober 2025	1 Abend	

99 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 €
Dienstag:	19:00 – 21:00 Uhr	Raum 112	
Termin:	14. Oktober 2025	1 Abend	

**Zu den Kursen 105-110 ist Folgendes mitzubringen:
Dosen für Reste, Schürze, Küchenmesser, Getränk.
Anmeldeschluss ist jeweils 7 Tage vor Kursbeginn. Bei späteren Abmeldungen sind sowohl die Kursgebühren, als auch die Lebensmittelkosten voll zu bezahlen. Weitere Infos im Internet.**

106 Brotaufstriche reloaded: Noch mehr Leckeres auf's Brot

Weil Wurst und Käse schöne Alternativen haben, möchte ich mit euch leckere Aufstriche zaubern. Zum Sofortessen, in lieber Runde oder für dich allein, wenn man mal schnell mal was fertig haben muss oder ungewöhnliche Kombis probieren möchte. Hauptzutaten sind viel Gemüse und Nüsse.

Lebensmittelumlage: 10,00 €.

Leitung:	Antje Delfs	Gebühr:	ab 6 TN/20,50 € ab 8 TN/15,50 €
Donnerstag:	18:30 – 21:30 Uhr	Lehrküche	
Termin:	13. November 2025	1 Abend	

107 Single Kochkurs

Sie leben alleine und denken, dass es zu aufwendig ist nur für sich zu allein frisch zu kochen? In diesem Kurs wird Ihnen gezeigt, wie Sie ohne großen Aufwand, mit wenigen Zutaten einfache und schnelle Gerichte kochen können. Es muss nicht teuer sein und es ist praktisch für mehrere Tage vorzukochen. Lebensmittelumlage: 20 €. Kurstage: 25.11./2.12.2025.

Weitere Infos im Internet.

Leitung:	Meike Albertsen	Gebühr:	ab 6 TN/36,00 € ab 8 TN/27,00 €
Dienstags:	18:00 – 21:00 Uhr	Lehrküche	
Beginn:	25. November 2025	2 Abende	



Therapiepunkt Angela Möller

Praxis für Physiotherapie und kosmetische Fußpflege
Lindenstraße 47-49 · 25548 Kellinghusen · 04822/2770

108 Weihnachtliche Desserts

Das Dessert krönt ein jedes Menü. Besonders wichtig ist das natürlich zu Weihnachten. Aber gerade bei einem aufwendigen Weihnachtsmenü ist es wichtig, dass der Nachtschisch gut vorzubereiten ist. Es ist für jeden etwas dabei – kalt oder warm, cremig oder schokoladig. Lebensmittelumlage: 10,00 €. Weitere Infos im Internet.

Leitung:	Meike Albertsen	Gebühr:	ab 6 TN/20,50 € ab 8 TN/15,50€
Dienstag:	18:00 – 21:00 Uhr	Lehrküche	
Termin:	9. Dezember 2025	1 Abend	

109 Indische Herbstküche

In diesem Kurs entdecken wir authentische Gerichte wie köstliche Currys wie Chicken Tikka Masala und Chole Kürbis, dazu gefülltes Fladenbrot, Gemüse-Basmati-Reis, grünes Chutney, Gurken-Erdnuss-Salat, Blumenkohl-Vorspeise und Rote-Bete-Raita. Wir stellen sogar Ghee (Butterschmalz) selbst her und das erfrischende Mango-Lassi rundet das Menü perfekt ab. Lebensmittelumlage: 15 €. Weitere Infos im Internet.

Leitung:	Varuna Singh	Gebühr:	ab 6 TN/28,00 € ab 8 TN/21,00 €
Mittwoch:	18:00 – 21:30 Uhr	Lehrküche	
Termin:	5. November 2025	1 Abend	

110 Indisch Kochen

Die Vielfalt der indischen Küche ist faszinierend, denn jede Region hat ihren einzigartigen Kochstil. Wir entdecken authentische Menüs, von köstlichen Currys wie Butter Chicken und indischem Käse-Curry bis hin zum fluffigen Naan, Basmati-Reis, grünem Chutney, Gurken-Erdnuss-Salat, Gemüsetaschen und Rote-Bete-Raita. Wir stellen Paneer (indischen Käse) her, und das Mango-Lassi rundet das Essen ab. Lebensmittelumlage: 15 €. Weitere Infos im Internet.

Leitung:	Varuna Singh	Gebühr:	ab 6 TN/28,00 € ab 8 TN/21,00 €
Donnerstag:	18:00 – 21:30 Uhr	Lehrküche	
Termin:	15. Januar 2025	1 Abend	

111 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 11,00 €. 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. Oktober 2025	1 Abend	



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

116 Spanisch A1 für Anfänger/innen (7. 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: 30. September 2025 10 Abende

117 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 112
Termine: 1 1./12. Oktober 2025 2 Tage

118 Spanischworkshop A1

Für Touristen - Anfänger/innen - Fortsetzung

Text s. Kurs 117.

Leitung: Cristina Portero-Barcenilla Gebühr: ab 6 TN/53,50 €
ab 8 TN/40,00 €

Sa./So.: 10:00 – 15:00 Uhr Raum 112
Termine: 15./16. November 2025 2 Tage

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

Fortsetzung des Kurses aus dem Frühjahrssemester. Neue Teilnehmer/innen mit leichten Vorkenntnissen sind willkommen. Wir wollen leichte Texte lesen, darüber sprechen und einfache grammatische Übungen machen.

Leitung: Ida Schott Gebühr: ab 6 TN/78,00 €
ab 8 TN/58,50 €

Mittwochs: 19:30 – 21:00 Uhr Raum 112
Beginn: 17. September 2025 10 Abende



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

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.

124 Neustart. Umsteigen. Durchstarten! –

Finden Sie Ihren beruflichen Weg

Gemeinschaftsveranstaltung mit FRAU & BERUF und der Gleichstellungsbeauftragten des Amtes 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
Montag:	10:00 – 11:30 Uhr	Kulturtrafo
Termin:	3. November 2025	1 Vormittag

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: poepelmann@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: 03.9./08.10./05.11. oder 03.12.2025

127 MS Excel Grundlagen und erweiterte Kenntnisse

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.

Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.

Leitung:	Rigo Bohnsack	Gebühr:	ab 5 TN/72,00 € ab 6 TN/60,00 €
Mittwochs:	19:00 – 21:00 Uhr	Raum	343
Beginn:	12. November 2025	Abende	5

**Es kann zu kurzfristigen Raumverlegungen der Kurse kommen.
Zu Kursbeginn ist immer jemand von der VHS vor Ort und zeigt den Weg.**

128 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: 9.10./6.11./4.12.25 und 8.1.2026.

Leitung:	Martin Münzel	Gebühr:	50,00 €
Donnerstags:	18:00 – 20:00 Uhr	Raum	343
Beginn:	9. Oktober 2025	Abende	4

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

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



**für Jung &
Junggebliebene**

seit 1979
vor Ort



Weitere Informationen auf
aikidoclubkellinghusen.de

Ihr Team für gutes Sehen



Optik
Jacobsen

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

129 Smartphone „55 plus“ - Einführungskurs

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 sowie ein Google-Konto eingerichtet sein. Kleingruppe 8 Teilnehmer/innen.

Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.

Mitzubringen: Smartphone inkl. Vertrag mit Internet-Nutzung, Netzteil.

Leitung:	Martin Münzel	Gebühr:	ab 6 TN/39,50 € ab 8 TN/29,50 €
Dienstags:	18:00 – 20:00 Uhr	Raum	343
Beginn:	11. November 2025	Abende	3

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.

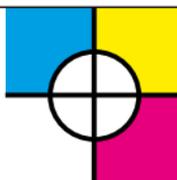
130 Wertschätzende Gesprächsführung

Warum ist es so schwer, mit manchen Menschen gut auszukommen? Oft schwingt schon zu Beginn eines Gespräches eine negative Spannung mit, die einen positiven Ausgang fast unmöglich macht. Sie lernen die Erfolgsfaktoren von Kommunikation kennen und wie Sie gezielt auf diesen Einfluss nehmen. So werden Sie in Zukunft auch in schwierigen Gesprächssituationen für ein angenehmes und wertschätzendes Miteinander sorgen!

Mitzubringen: Collegenblock, Stift, Pausensnack.

Leitung:	Nicole Szepansky	Gebühr:	ab 5 TN/36,00 € ab 6 TN/30,00 €
Samstag:	9:30 – 15:00 Uhr	Raum	116
Termin:	24. Januar 2026	Tag	1

Simons drucken ...



Rendsburger
Landstraße 224
24113 Kiel

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

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

Volkshochschulverein Kreis Steinburg und Umgebung

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

VHS Hohenwestedt Tel. 04871/499644

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

FIAT

Hohenlockstedt
Kieler Straße 4-10

FIAT
PROFESSIONAL

Jeep
DAS ORIGINAL

Itzehoe
Dorfstraße 1



Uetersen
Lohe 1-4



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