

# Allgemeine Nutzungshinweise

## Anmeldung

Bitte melden Sie sich bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn mit dem Anmeldeformular aus der Heftmitte (bitte heraustrennen) **schriftlich** an bei der **VHS Felde, Dorfstr. 93, 24242 Felde**.

Weitere Formulare finden Sie im Internet unter [www.felde.de](http://www.felde.de) oder bei der VHS. Die Programmhefte werden zudem wieder an mehreren Stellen ausgelegt.

Bitte beachten Sie: **Wir versenden keine Anmeldebestätigungen!**

Ihre Anmeldung berechtigt automatisch zur Teilnahme. Wir informieren Sie nur in dem Fall, wenn eine Teilnahme nicht möglich sein sollte, da ein Kurs bereits voll belegt ist oder ausfällt. Geben Sie deshalb bei der Anmeldung bitte unbedingt eine Telefonnummer oder Email-Adresse an, unter der wir Sie erreichen können.

## Abmeldung

Falls Sie von einer Anmeldung vor Beginn eines Kurses zurücktreten wollen oder müssen, bitten wir spätestens eine Woche vor Kursbeginn um Nachricht an die VHS-Leitung. Bei nicht fristgerechter Abmeldung oder Abwesenheit ohne Abmeldung wird die volle Kursgebühr erhoben.

## Durchführung der Kurse

Die Zahl der Anmeldungen entscheidet darüber, ob ein Kurs durchgeführt wird. In der Regel findet er ab 8 Teilnehmenden statt.

Bei Kursen mit begrenzter Teilnehmerzahl entscheidet die Reihenfolge der Anmeldungen über die Teilnahme. Daher bitte unbedingt rechtzeitig anmelden!

Das Frühjahrs-/Sommersemester endet am 15.07.23.

An Feiertagen und während der Schulferien (Osterferien 06. - 23.04.23, und 19. - 20.04.23) ist die VHS in der Regel geschlossen.

Bitte beachten Sie jedoch die Ausnahmen.

## Gebühren

Zahlen Sie Ihre VHS-Kursgebühren bequem per Lastschrift. Füllen Sie hierzu bitte das SEPA-Mandatsformular im Anmeldeformular aus. Denken Sie daran, im Formular neben den Daten für den Kontoinhaber auch den Namen des Kursteilnehmers mit anzugeben. Andernfalls ist eine Zuordnung der Verbuchung nicht möglich.

Ausgefallene Unterrichtsstunden werden nachgeholt. Bei notwendigem Abbruch eines Kurses seitens der VHS Felde erfolgt eine anteilige Erstattung. Eine Rückzahlung der Gebühren bei vorzeitigem Abbruch durch einen Teilnehmenden ist ausgeschlossen.

Bei Kursen in extra angemieteten Räumen und bei Kursen mit begrenzter bzw. bei geringerer Teilnehmerzahl ist die Kursgebühr entsprechend erhöht.

## Haftung

Bitte achten Sie auf Ihre Bekleidung, Autoschlüssel, Wertgegenstände. Die VHS übernimmt keine Haftung für Eigentumsverluste, Unfälle oder Sachschäden. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

## Bürozeiten:

Sie erreichen uns persönlich Di. 10.00 – 12.00 und Do. 17.00 – 18.00 Uhr sowie nach Vereinbarung. Außerhalb der Bürozeiten können Sie auch eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen, wir rufen Sie zurück. Während der Schulferien ist das Büro nicht besetzt. Bei Fragen wenden Sie sich gern an uns!

Sie erreichen uns unter 04340-4008010.



# Politik – Gesellschaft – Umwelt

## VHS: 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. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor.

Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.

## 1.1 Eine glückliche Familie in unserer Zeit – geht das?

### Neue Ideen für das Familienleben

Die alten Rollenbilder passen oft nicht mehr zu unserem heutigen Lebensalltag. Ein neues Konzept wird gebraucht, das Eltern gleichberechtigt ermöglicht, an ihren jeweiligen Zielen zu arbeiten und mit der Kindererziehung zu vereinbaren. In der vorherigen Generation gibt es dafür keine Vorbilder. Zwei berufstätige Eltern, Patchworkfamilien, Alleinerziehende, gleichgeschlechtliche Elternpaare gehören zu unserem Alltag. Eine berufliche Tätigkeit in unserer Gesellschaft stellt hohe Anforderungen an Erwachsene. Kinder brauchen Aufmerksamkeit und Liebe. Der Haushalt muss „laufen“. Dazu gibt es noch eine Menge anderer Aufgaben. Jedes Elternteil wünscht sich Freizeit und Erholung, Paare auch Zeit und Raum zu zweit. Wir brauchen die Familie als Wohlfühlort, aber auch als Ort, an dem Krisen gemeinsam bewältigt werden.

Wie passt das alles „unter einen Hut“?

Eva Kessler weckt Neugier bei Eltern, mit veränderter Perspektive auf ihre Lebenssituation zu schauen. Die erfahrene Familienberaterin stellt ihr Familienkonzept vor und erläutert, wie Eltern eine neue Art des Zusammenlebens spielerisch für ihr Familienleben ausprobieren können.

Vortrag mit anschließendem Gespräch

Bitte melden Sie sich zu dem Vortrag an.

Mi., 24.05.23

19.30 Uhr

Grundschule Felde,

Dorfstr.93

Gebühr: 3,00 € bar

Eva Kessler

In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten des Kreises Rendsburg-Eckernförde

Weitere Kooperationsveranstaltungen mit der Gleichstellungsbeauftragten und Kurse zum Thema Familie, Beruf und Umgang mit Stress finden Sie im Fachbereich Gesundheit ab Seite 11



## 1.2 Wohin mit dem Ersparten?

### Anlageberatung aus mathematisch-akademischer Perspektive

In den Medien erhält man unzählige Ratschläge zur Geldanlage. Was sagt eigentlich die Wissenschaft zu dem Thema? Der ein wenig launige Vortrag diskutiert einleuchtende und zum Teil unerwartete Einsichten, die die Mathematik jenseits der konkreten Anlagetipps für den Normalbürger bereithält.

Vortrag mit anschließendem Gespräch mit Prof. Dr. Jan Kallsen vom mathematischen Seminar der Christian-Albrechts-Universität Kiel  
Bitte melden Sie sich zu dem Vortrag an.

Fr., 24.03.23  
19.00 Uhr  
Gemeindezentrum  
Felde  
Raiffeisenstr. 2  
Gebühr: 6,00 € bar  
Prof. Dr. Jan Kallsen

## 1.3 Von Bredenk nach Hollywood oder von Brandsbek in den Weltraum

### Kulturgut erhalten und Spannendes entdecken

Bei seinen Forschungen zur Ortsgeschichte stieß Hans-Werner Hamann auf viele interessante Lebensläufe. So wurde ein Auswanderer aus Bredenk Filmschauspieler in Hollywood. Er besuchte den Schauspieler in den USA.

Diese ist eine von vielen spannenden Geschichten mit denen sich die „Gemeinschaft zur Erhaltung des Kulturguts der Gemeinden im Amt Achterwehr e.V.“ an diesem Abend vorstellt. Die Chronisten der Gemeinden haben allerlei Schätze, wie zum Beispiel alte Verträge und Landkarten, Briefe, Fotos, Postkarten oder Filme zusammengetragen.

Oft hat ihre Arbeit etwas von einem Kriminalisten. Genealogie, so der Fachausdruck für die Ahnen- bzw. Familienforschung, ist überaus interessant und spannend. Schnell ist dann auch der Bogen gespannt bis hin zur Heimat- und Kulturgeschichte.

Aus der Beschäftigung mit der Vergangenheit entstehen heute neue interessante Einsichten und bereichernde Begegnungen. Lassen Sie sich vom Forschergeist inspirieren. Im anschließenden Gespräch können Fragen gestellt werden oder Sie können Tipps und Hinweise erhalten.  
Bitte melden Sie sich zu dem Vortrag an.

Fr., 31.03.23  
19.00 Uhr  
Gemeindezentrum  
Felde  
Raiffeisenstr. 2  
Gebühr: 6,00 € bar  
Hans-Werner  
Hamann



### **1.4 Besichtigung des Universitätsversuchsguts Hohenschulen in Achterwehr**

#### **- mit den Trecker durch blühende Rapsfelder**

Das Gut Hohenschulen wurde 1951 als Versuchsgut für das Institut für Pflanzenbau und Pflanzenzüchtung von der Christian-Albrechts-Universität Kiel übernommen. Das Gutshaus mit der Meierei wurde 1802 errichtet. Bei der Führung mit dem Betriebsleiter Rüdiger Ströh erfahren Sie Interessantes zur Geschichte, Entstehung und vor allem den heutigen Aufgaben des Guts. Für die Rundtour über das Außengelände mit den verschiedenen Forschungs- und Versuchsflächen steht ein Traktor mit Anhänger zur Verfügung, sodass keine weiten Strecken zu Fuß zurückgelegt werden müssen. Dabei erhalten Sie anschaulich Informationen zu den Arbeitsschwerpunkten und aktuellen Forschungen.

Mi., 10.05.23  
15.00 – ca. 17.00 Uhr  
Hohenschulen 1  
24239 Achterwehr  
Gebühr: 6,00 €  
Rüdiger Ströh

**Bitte melden Sie zu allen Veranstaltungen und Kursen an, damit wir planen und Sie sich Ihre Plätze sichern können.**

Entdecken Sie mit unseren Outdoorkursen neue Orte und erfahren Sie mehr über Landschaften, Ökosysteme, Tiere, Pflanzen und die positive Wirkung der Natur. Nutzen Sie die Gelegenheit.

**Die Naturführungen im Mai (Veranstaltungen 1.5 – 1.12) finden in Kooperation mit dem Aktionsmonat Naturerlebnis statt.**

### **1.5 Frühlingswanderung um den Kleinen Schierensee**

#### **Hundert Farben Grün, Hundert Formen Grün**

Frühlingsgrün in vielfältigen Variationen ergänzt durch das Weiß und Gelb von Frühlingsblumen wird erlebbar auf einer etwa 6 km langen Rundwanderung durch den Wald um den kleinen Schierensee und durch das Naturschutzgebiet Westensee.

In Kooperation mit der Förde VHS

Bitte denken Sie an wetterangepasste Kleidung und Schuhe, ggf. Fernglas

Mo., 01.05.23  
14.00 – 17.00 Uhr  
Seeweg 21  
24259 Wrohe,  
Parkplatz Badestelle  
Gebühr: 9,00 €  
Kinder ermäßigt  
Gudrun Aschenbach  
Diplom Biologin/  
zertifizierte  
Landschaftsführerin



### **1.6 Wildkräuterspaziergang in Felde**

#### **Was blüht denn da rund ums Storchennest**

Eine aufgestellte Nisthilfe am Dorfrand von Felde wurde sogleich von einem Storchenpaar angenommen, welches zwei Junge erfolgreich aufzog. Auf der darunter befindlichen Weide grasst eine Rinderherde und schafft gute Bedingungen nicht nur für Störche. Am Rand der „Wilden Weide“ lassen die Galloways uns noch genügend „Wilde Pflanzen“ für die Küche und Hausapotheke stehen.

In Kooperation mit der Förde VHS

Bitte denken Sie an wetterangepasste Kleidung und Schuhe, ggf. Fernglas

So., 07.05.23

14.00 – 16.30 Uhr

Mühlenweg 16

24242 Felde,

Gebühr: 7,50 €

Kinder ermäßigt

Gudrun Aschenbach

### **1.7 Frühlingwanderung um das Gut Bossee**

#### **Jedem neugeborenen Kind einen besonderen**

#### **Baum**

Den pflanzen seit Generationen die Besitzer von Gut Bossee in Westensee. Auf einer etwa 5 km langen Frühlingwanderung durch Wiesen und Wälder um das Herrenhaus und den Gutspark erleben wir das Erwachen der Natur, widmen wir uns den Pflanzen, die uns begegnen und erfahren, wie die regionale Geschichte die Landschaft geprägt hat.

In Kooperation mit der VHS Rendsburg

Bitte denken Sie an wetterangepasste Kleidung und Schuhe, ggf. Fernglas

So., 14.05.23

14.00 – 17.00 Uhr

Dorfstraße 1a

24241 Westensee,

Parkplatz Badestelle

Gebühr: 9,00 €

Kinder ermäßigt

Gudrun Aschenbach

### **1.8 Panoramablick vom Tüteberg**

#### **Eine Landschaftsführung**

Bei der „Bergbesteigung“ (88m) erhalten Sie neben weiten Ausblicken auch tiefere Einblicke in die Entstehung und Wandel unserer schleswig-holsteinischen Landschaft: von eiszeitlicher Architektur durch Gletscher über historische Kulturlandschaft der adligen Landgüter bis zur modernen Land- und Energiebewirtschaftung.

In Kooperation mit der VHS Nortorf

Bitte denken Sie an wetterangepasste Kleidung und Schuhe, ggf. Fernglas

Sa., 20.05.23

14.00 – 16.00 Uhr

Am See 1

24259 Westensee,

Parkplatz

Badestelle/Gaststätte

Gebühr: 6,00 €

Kinder ermäßigt

Gudrun Aschenbach



## Politik – Gesellschaft – Umwelt

### 1.9 Maiwanderung zum Gut Marutendorf Durch Alleen und Auen

Unter uralten Eichen, Buchen und Kastanien mit schönem Blick über die Wiesenniederungen der Hansdorfer Au und der Eider wandern wir zum Gut Marutendorf. Weiter über die Eiderbrücke bei Hohenhude und vorbei an der malerischen Steinfurter Mühle führt uns der Weg über insgesamt 6 km zum Ausgangspunkt zurück. Beeindruckende Baumgestalten und bunte Blumen mit Blütenbesuchern in vielfältiger Pracht erfreuen Augen, Herz und Seele.

In Kooperation mit der Förde VHS

Bitte denken Sie an wetterangepasste Kleidung und Schuhe, ggf. Fernglas

Sa., 27.05.23

14.00 – 17.00 Uhr

Schönwohlder Str.  
Ortsausgang Richtung  
Rodenbek,  
Parkplatz rechts  
24239 Schönwohld,  
Badestelle/Gaststätte  
Gebühr: 9,00 €  
Kinder ermäßigt  
Gudrun Aschenbach

### 1.10 Sommerwanderung im Tal der Olendieksau

#### Wilde Pflanzen an Wilden Weiden

Friedlich auf „Wilden Weiden“ grasende „Auerochsen“, Störche auf Nahrungssuche oder im Nest und eine schöne Artenvielfalt an „Wilden Pflanzen“, die Sie unterwegs näher kennenlernen werden, erfreuen Auge und Herz auf unserem etwa 6 km langen Rundweg im Tal der Olendieksau.

In Kooperation mit der VHS Nortorf

Bitte denken Sie an wetterangepasste Kleidung und Schuhe, ggf. Fernglas

Sa., 15.07.23

14.00 – 17.00 Uhr

Nortorfer  
Straße/Moorweg  
24631 Langwedel,  
Gebühr: 12,00 €  
Kinder ermäßigt  
Gudrun Aschenbach

Achtung: Anmeldung  
bis spätestens zum  
12.07.23

### 1.11 Sommerwanderung im Kaltenhofer Moor Süchtig nach Moor

Moore sind faszinierend. Seit 1942 Naturschutzgebiet und nun in Renaturierung durch die Stiftung Naturschutz bezaubert das Kaltenhofer Moor mit bizarrem Bruchwald, dunklen Tümpeln und modrigen Sümpfen, hellen Birkengehölzen und dem von hochmoortypischer Vegetation umgebenen, idyllischen Moorsee. Ein ca. 4 km langer Weg mit Wildnisfeeling, Vorsicht Suchtgefahr!

In Kooperation mit der Förde VHS

Bitte denken Sie an wetterangepasste Kleidung und Schuhe (Sumpf), ggf. Fernglas

Sa., 12.08.23

14.00 – 17.00 Uhr

Stodthagener Weg 18  
24244 Felm  
Parkplatz  
Gebühr: 12,00 €  
Kinder ermäßigt  
Gudrun Aschenbach

Achtung: Anmeldung  
bis spätestens zum  
12.07.23



### **1.12 Abendliche Vogelstimmenwanderung im Wilden Moor**

In einer kleinen Wanderung (ca. 2-3 km, feste Wege, auch für ältere TeilnehmerInnen geeignet) durch das renaturierte Wilde Moor wollen wir die zahlreichen Gesänge verschiedenster moortypischer Vogelarten erkunden. Hier leben u.a. zahlreiche Blaukehlchen und viele weitere verschiedene Singvogelarten sowie Kraniche, Bekassinen und viele Wasservogelarten. Gerne mitbringen: Fernglas, Vogelbestimmungsbuch

Do., 04.05.23  
18.00 – 21.00 Uhr  
Ausguck Wildes Moor  
bei Osterröfeld  
Gebühr: 9,00 €  
Natascha Gaedecke  
Diplom-Biologin

### **1.13 Fahrradtour „Zum schleswigholsteinischen Canal“ (Eiderkanal)**

Etappen dieses Rundkurses sind die Schleusen Klvensiek und Klein Königsförde des Vorgängerbaus des Nord-Ostsee-Kanals. Durch Naturidyll und weitestgehend auf ruhigen Nebenwegen führt diese Radtour auf Spuren eines Aspekts der Landesgeschichte. Der erfahrene und geschulte Radtourenleiter Torben Frank informiert an einzelnen Etappen der Fahrradtour über die Geschichte dieser künstlichen Wasserstraße. Ca. 40 km Gesamtstrecke, Abschnitte auf Spurplattenwegen oder unbefestigtem Untergrund; Gesamtdauer etwa 5 bis 5,5 Zeitstunden. (Wenn geöffnet, ist eine 45-minütige Pause auf dem Himbeerhof Steinwehr eingeplant.) Bitte mitbringen: Verkehrstaugliches Fahrrad, Selbstverpflegung

Sa., 06.05.23  
13.00 - ca.18.30 Uhr  
Treffpunkt:  
VHS Felde  
Dorfstr. 93  
Gebühr: 16,00 €  
Torben Frank

### **1.14 Fahrradtour „Zum schleswigholsteinischen Canal“ (Eiderkanal)**

Kursbeschreibung siehe oben  
Bitte mitbringen:  
Verkehrstaugliches Fahrrad, Selbstverpflegung

Sa., 10.06.23  
13.00 – ca. 18.30 Uhr  
Treffpunkt:  
VHS Felde  
Dorfstr. 93  
Gebühr: 16,00 €  
Torben Frank



## Kultur – Gestalten

### 2.0 Irish Folk Konzert

#### Live-Musik-Abend am St. Patrick'sday

Der 17.03. ist irischer Nationalfeiertag – der St. Patrick'sday, feiern Sie mit. Musiker aus der Umgebung singen und spielen bei diesem Konzert irische und schottische Melodien auf traditionellen Instrumenten. Ein paar Lieder zum Mitsingen sind auch dabei. Ganz nebenbei erfahren Sie zudem etwas zur irischen Geschichte und was es mit dem St. Patrick'sday auf sich hat.

Fr., 17.03.23

19.00 Uhr

Gemeindezentrum

Felde

Raiffeisenstr. 2

Gebühr: 6,00 € bar

Thomas Krumm

und Weitere

### Programmbereich „Kulturelle Bildung“

#### 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.

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.

#### Musik/ Instrumentalunterricht

für Kinder, Jugendliche und Erwachsene jeden Alters

für Anfänger und Fortgeschrittene

Der Musikunterricht findet das ganze Jahr durchgehend statt, außer in den Schulferien. Sie melden sich zunächst für 10x Unterricht an. Im Anschluss daran kann der Unterricht jeweils um wieder 10 Termine verlängert werden.

Die Preise richten sich nach der Dauer pro Unterrichtstag (30, 45 oder 60 Minuten) und der Teilnehmerzahl. Bitte geben Sie Ihre Zeitwünsche und bei Anmeldung zum Gruppenunterricht auch eventuelle Wunschpartner bei der Anmeldung mit an. Die genaue Zeiteinteilung erfolgt dann durch die Kursleitung. Musikalische Vorkenntnisse sind für keines der Instrumente nötig. Alle Instrumentalkurse sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Für weitere Informationen, bei Fragen oder wenn Sie kein Instrument besitzen, wenden Sie sich gern vorab an uns.

Gebühren für Instrumentalunterricht (in €):

	30 Minuten	45 Minuten	60 Minuten
TN	10x	10x	10x
1	143	209	275
2	74	108	143
3	52	74	96
4	40	57	74
5	---	47	61
6	---	40	52



## Instrumentalunterricht

### 2.1 Klavier

Das Klavierspielen kann jeder lernen, wagen Sie sich einfach mal heran. Hier haben Sie und habt Ihr die Chance, egal wie der Wissensstand ist, unter Anleitung der erfahrenen Kursleitung Alfredo Atencio, das Klavierspiel im individuell angepassten Tempo zu erlernen oder auch bereits Erlerntes wieder aufzufrischen.

Bitte setzen Sie sich wegen der Terminabstimmung vorab mit uns in Verbindung.

Eine Probestunde für neue Interessierte sowie ein Einstieg während des laufenden Semesters sind nach Rücksprache möglich.

Termine und Beginn  
nach Rücksprache  
10 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Gebühr: s. Tabelle  
Alfredo Atencio

### 2.2 Gitarre

#### **(Kinder ab 7 Jahren, Jugendliche und Erwachsene)**

Einzel- und Gruppenunterricht für Einsteiger und Fortgeschrittene

Lust, die eigenen Lieblingslieder zu begleiten? Den Rhythmus zu fühlen, die richtige Anschlagetechnik zu erlernen und vielleicht sogar eigene Songs zu schreiben und deinen Gesang zu verbessern? Dann bist du bei mir genau richtig. Ich zeige dir, wie du in kurzer Zeit deine Kreativität, deine Emotionen mit deinem Instrument zum Ausdruck bringen kannst. Ich freue mich auf Dich!

Termin und Beginn  
nach Rücksprache  
10 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Gebühr: s. Tabelle  
NN

### 2.3 Ukulele

#### **(Kinder, Jugendliche und Erwachsene)**

Ukulele spielen ist ein Lebensgefühl. Dieses positiv gestimmte Instrument zu erlernen macht wirklich Spaß! Bring deine Lieblingslieder mit und ich zeige dir die richtige Anschlagetechnik, Akkorde und den lockeren, leichten Rhythmus von Hawaii.

Termin und Beginn  
nach Rücksprache  
10 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Gebühr: s. Tabelle  
NN



## Kultur - Gestalten

### 2.4 Kunstwerkstatt am Vormittag

#### Zeichnen und Malen im Atelier am Westensee

(max. 8 Teilnehmer; der Kurs ist zur Zeit voll belegt.)

Bei Interesse an einem Platz auf der Warteliste, setzen Sie sich bitte mit dem Kursleiter in Verbindung.)

Es werden verschiedene Maltechniken vermittelt, alle Stilrichtungen sind möglich, Kursbeschreibung s. u.

Di., 07.02.23

10.00 – 12.30 Uhr

12 x

Atelier am Westensee

Wiesenweg 22, Felde

Gebühr: 132,00 €

Kay Prinz

### 2.5 Malen macht Freude - Kunstwerkstatt am Mittwoch

Für Einsteiger und Fortgeschrittene bietet dieser Kurs die Möglichkeit, verschiedene Zeichen- und Maltechniken (außer Ölmalerei) zu erlernen oder zu erweitern. Alle Stilrichtungen, alle Mischtechniken sind möglich. In jeder mit Wasser vermalbaren Technik (z.B. Acryl, Gouache, Dispersion, etc.) kann gearbeitet werden. Materialempfehlungen unter: [www.kay-prinz.de/Kurse/Materialliste](http://www.kay-prinz.de/Kurse/Materialliste)

Mi., 01.03.23

19.00 – 21.00 Uhr

6 x

VHS, Dorfstr. 93

Raum 4

Gebühr: 39,00 €

Kay Prinz

### 2.6 Malen macht Freude - Kunstwerkstatt am Mittwoch

Kursbeschreibung siehe oben

Mi., 26.04.23

19.00 – 21.00 Uhr

6 x

VHS, Dorfstr. 93

Raum 4

Gebühr: 39,00 €

Kay Prinz

### 2.7 Die Nähwerkstatt

...für alle, die Lust haben, mal wieder kreativ zu werden! (auch für absolute Anfänger)

Jeder kann ein kleines Projekt von zu Hause mitbringen oder eine Projektidee im Kurs entwickeln und mit Spaß am Ausprobieren und am gemeinsamen Inspirieren fertigstellen. Wir werden unseren Ideen freien Raum lassen und feststellen wie unkompliziert und schnell individuelle Werke entstehen können, wie zum Beispiel originelle Taschen, Arbeiten nach einfachen Schnittmustern oder Fensterdekorationen. Ich freu´ mich auf euch!

Bitte mitbringen: einsatzbereite Nähmaschine (falls vorhanden, sonst ggf. Nutzung einer Nähmaschine der VHS), Verlängerung, Schere, Stecknadeln, Stoff oder versch. Stoffreste, Knöpfe, Borten, Bänder o.a.

Sa., 18.03.23

10.00 - 13.00 Uhr

VHS, Dorfstr. 93

Raum 4

Gebühr: 12,00 €

Katja Jeschke



## Programmbereich „Gesundheitsbildung“

### „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. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig. Eine bundesweite Studie des Universitätsklinikums Eppendorf belegt die positive Wirkung von VHS-Gesundheitsangeboten.

### **3.1 Im Alltag nicht untergehen - Aufbau und Stärkung von Resilienz**

Menschen, die sich in der Anstrengung ihres Alltags auf Dauer ihre Lebendigkeit und Lebensfreude erhalten wollen, brauchen innere Stärke (Resilienz). Die gute Nachricht ist: Resilienz ist keine feste, angeborene Größe, sondern wir alle können etwas tun, um unsere seelische Widerstandskraft zu stärken. In der Veranstaltung erfahren Sie, über welche Fähigkeiten ein resilienter Mensch verfügt. Sie erhalten Anregungen, wie Sie Ihre innere Stärke fördern können, damit Sie in Ihrem Alltag nicht untergehen, sondern sich Ihre Gesundheit erhalten.

Sa., 03.06.23  
10.00 – 13.00 Uhr  
VHS, Dorfstr. 93,  
Raum 2  
Gebühr: 5,00 €  
Hildegund  
Brandenbusch-Geiser

In Kooperation mit der  
Gleichstellungs-  
beauftragten des  
Kreises Rendsburg-  
Eckernförde

### **3.2 Selfcare (für Mütter/Frauen)**

Sehnst du dich nach mehr Entspannung, Gelassenheit und Energie in deinem oft anstrengenden Alltag? Dieser Kurs kann dir helfen, wieder mehr auf dich selbst zu achten und dir Pausen zu nehmen. Mit sanften Entspannungsmethoden, wie dem Autogenen Training, Progressiver Muskelentspannung, Yoga Nidra, Meditation und Bodyscan, bekommst du von mir Werkzeuge an die Hand, um die erlernten Techniken auch im Alltag anzuwenden. Nimm dir Zeit für dich und tu es für dich. Bitte mitbringen: eine Matte, Decke, Kissen, etwas zum Trinken

Do., 25.05.23  
3 x  
10.00 – 11.30 Uhr  
VHS, Dorfstr. 93,  
Raum 3  
Gebühr: 7,00 €  
Tanja Langer

In Kooperation mit der  
Gleichstellungs-  
beauftragten des  
Kreises Rendsburg-  
Eckernförde



## Gesundheit

### 3.3 Männer zwischen Beruf, Familie und Selbstverwirklichung

Ein interaktiver Workshop für Männer  
- mit praktischen Übungen

Seit der allgemeinen Emanzipationsbewegung in der Gesellschaft, durch die bisherige Rollenbilder in Frage gestellt wurden, sind noch heute viele Männer in einem Rollenkonflikt in Familien, Gemeinschaften, Firmenstrukturen und mit sich selbst wiederzufinden. Auf der Suche nach einem neuen Selbstverständnis zwischen den wachsenden Anforderungen in der Berufswelt und den Erwartungen in Familie und Partnerschaft sind viele Männer seit einigen Jahren unterwegs auf neuen Wegen. Die alten Rollenbilder weichen aus den Konsequenzen wie Burn-Out und Herz-Kreislaufkrankungen. Es ist existenziell geworden, sich seiner Stärken, Schwächen, Grenzen und Möglichkeiten bewusst zu werden. Nur so können wir in der Gesellschaft tagtäglich „unseren Mann stehen“, ganz gleich, ob beim Müll rausbringen oder beim Führen einer Firma.

Fr., 02.06.23  
18.30 – 21.00 Uhr  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 2  
Gebühr: 4,00 €  
Hanno Nörenberg

In Kooperation mit der  
Gleichstellungs-  
beauftragten des  
Kreises Rendsburg-  
Eckernförde

### 3.4 Eine Ruheinsel im Alltag

Innehalten und zur Ruhe kommen mit praktischen  
Entspannungsübungen.

Dieser Kurs holt Sie aus dem Alltag, direkt auf Ihre  
Ruheinsel. Mit dem Erlernen und Einüben von  
einfachen Methoden, wie der Progressiven  
Muskelentspannung, dem Autogenen Training,  
Meditation, Achtsamkeitsübungen und Phantasiereisen  
werden Sie Ruhe, Entspannung und Energie für Ihren  
Alltag finden.

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die in Ruhe und mit  
Entspannung an einer Verbesserung ihrer  
Lebensqualität arbeiten wollen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decken,  
Kissen, etwas zum Trinken

Mo., 13.03.23  
17.00 – 18.30 Uhr  
4 x  
VHS, Dorfstr. 93,  
Raum 3  
Gebühr: 28,00 €  
Tanja Langer



## 3.5 Die Selbstbehandlung der gängigen muskulären Verspannungen

Die durch Büro­tätigkeit, Fehlhaltungen oder Unfallfolgen sowie Stress entstandenen Fehlspannungen in der Körperstatik können nachträglich immer wieder selbst entlastend beeinflusst werden. Diese Selbstbehandlung hilft binnen Minuten bei diversen Schmerzproblematiken wie Gelenk-, Kopf-, Hüft- und Rückenschmerzen.

Durch die Trigger-Druckpunktbehandlung, die statt auf Meridianen auf den Sonarbahnen stattfindet und mit Hilfe einer visualisierenden Tiefenatmung durchgeführt wird, kann sich jeder eine Erleichterung zukommen lassen und wieder zufriedener und schmerzfreier durch den Alltag gehen. Ähnlich, aber nicht gleichzusetzen mit Shiatsu oder Akupressur.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schreibmaterial und 2 Tennisbälle, weiche Igelbälle oder Faszienbälle.

Fr., 17.03.23  
9.00 – 10.00 Uhr  
3 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 14,00 €  
Hanno Nörenberg

## 3.6 Entspannt ins Wochenende mit Shiatsu

Shiatsu ist eine ganzheitliche Massagekunst, deren Wurzeln in der Traditionellen Chinesischen Medizin liegen. Durch sanften, tiefwirkenden Druck entlang der Energiebahnen (Meridiane) können Verspannungen und Blockaden gelöst werden.

An diesem Wohlfühlnachmittag lernen Sie einfache Shiatsu-Abläufe und Techniken für Rücken, Schulter, Nacken und Kopf kennen. Außerdem lernen Sie Akkupressurpunkte kennen, die beruhigend auf alltägliche Beschwerden wirken können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken

Fr., 31.03.2023  
15.00 bis 18.00 Uhr  
VHS Meldorf  
Dorfplatz 1  
oder VHS Felde  
Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 14,00 €  
Anke Schauf

## 3.7 Workshop - Kirtan und Meditation

Kirtan, gemeinsames freude- und hingebungsvolles Mantrasingen, hat eine heilende Wirkung sowohl auf den physischen als auch auf die feinstofflichen Körper. Es ist eine ausgezeichnete Methode, um die Nerven zu beruhigen und den Emotionen eine positive Richtung zu geben. Es ist für alle geeignet, auch für diejenigen, die bisher glaubten, dass sie nicht singen können, auch für Kinder - gemeinsam mit ihren Eltern. Mit einer tiefgehenden Meditation schließen wir den Workshop ab.

Sa., 25.02.23  
16.00 – 18.00 Uhr  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 9,00 €  
Birgit Jung



## Gesundheit

### 3.8 Workshop - Kirtan und Meditation

Kirtan, gemeinsames freude- und hingebungsvolles Mantrasingen, hat eine heilende Wirkung sowohl auf den physischen als auch auf die feinstofflichen Körper. Es ist eine ausgezeichnete Methode, um die Nerven zu beruhigen und den Emotionen eine positive Richtung zu geben. Es ist für alle geeignet, auch für diejenigen, die bisher glaubten, dass sie nicht singen können, auch für Kinder – gemeinsam mit ihren Eltern. Mit einer tiefgehenden Meditation schließen wir den Workshop ab.

Sa., 29.04.23  
16.00 – 18.00 Uhr  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 9,00 €  
Birgit Jung

### 3.9 Lach- oder Hasya Yoga - Die Kunst der guten Stimmung und Entspannung

Das Lachyoga ist recht neu im Westen und basiert auf dem neurologischem Prinzip der Wirkung von Spiegelneuronen in Familien, Gruppen, Teams etc. Alltagsbeispiel: einer gähnt und andere gähnen mit, einer lacht und andere schmunzeln mit. Wir können dieses Phänomen aber auch für den Umgang mit Verstimmungen, Winterblues oder einfach als positiven Tagesimpuls für uns nutzen. Sehr interessant ist dabei auch die Lockerung des Zwerchfells, das eine emotionale Blockadeebene darstellt und wir nach dem Lachen viel lockerer und frei fließender in uns sind. Die Atmung wird befreit und wir bekommen mehr Sauerstoff und Prana (Lebensenergie) in unser System. Das Gehirn schüttet die Glückshormone Serotonin und Dopamin aus. Ob du glücklich bist oder nicht und egal wie echt dein Lachen ist. Im Kurs gibt es allerdings immer wirklich viel zu lachen und wir schauen dann auch, warum wir oft zu wenig im Leben zu lachen haben und wie wir das ändern können.

Sa., 30.06.23  
18.30 – 20.00 Uhr  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 7,00 €  
Hanno Nörenberg

### 3.10 Lach- oder Hasya Yoga - Die Kunst der guten Stimmung und Entspannung

Kursbeschreibung siehe oben

Sa., 07.07.23  
18.30 – 20.00 Uhr  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 7,00 €  
Hanno Nörenberg



## Gesundheit - Bewegung

### 3.11 Tai Chi Chuan Teil I für Anfänger, Wiederholer und Wiedereinsteiger

Tai Chi Chuan ist eine Methode, „mit leerer Faust gemäß Yin & Yang zu agieren“, ist im Ausdruck zentriert, aufrecht, leicht, sanft und fließend. Die Gelenke, wie „Perlen an einer Schnur“ verbunden, erlauben Bewegung ohne Anstrengung, getragen von der Körpermitte und belebt durch den Atem.

Die traditionellen Formen des Tai Chi Chuan machen diese Bewegungskunst in seiner ganzen Tiefe erfahrbar. Die langsamen und fließenden Bewegungen stärken den Körper und helfen, unsere Mitte wiederzufinden.

Tai Chi Chuan ist heute eine ganzheitliche Gesundheits- und Entspannungsübung, die hilft, Stress abzubauen, um langfristig belastbar zu bleiben. Die Gebühr für diesen Präventionskurs kann bei regelmäßiger Teilnahme von der Krankenkasse übernommen werden.

Bitte mitbringen: Lockere Kleidung, dicke Socken bzw. Schuhe mit dünner Sohle

Mo., 06.03.23  
17.45 – 19.15 Uhr  
12 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 5 / GS Aula  
Gebühr: 64,00 €  
Karlo Vollbrecht

### 3.12 Die Fünf >Tibeter< ®

Lernen Sie das alte Geheimnis der „Quelle der Jugend“ aus den Klöstern Tibets kennen. Diese dynamisch, aktive Entspannungsform fördert die Gesundheit durch Kräftigung der Muskulatur und trägt zu Entspannung und mehr Gelassenheit bei. Durch das regelmäßige Durchführen der Übungen in Verbindung mit tibetischen Atemtechniken sowie Meditation können Sie Körper, Geist und Seele wieder in Balance bringen. Die traditionellen Bewegungsabläufe aus den Hochtälern des Himalaya lassen die Urenergie wieder fließen. Geeignet sind die Übungen für jede\*n, egal wie fit, alt oder beweglich Sie sind. Seien Sie neugierig und probieren Sie es einfach aus. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen, dicke Socken und ein Getränk

Sa., 18.03.23  
16.00 - 19.00 Uhr  
1 x  
VHS Felde  
Dorfstr. 93  
Raum 3 /GS Aula  
oder VHS Melsdorf  
Dorfplatz 1  
Gebühr: 14,00 €  
Arno Ketelsen

### Yoga

Aufgrund der großen Nachfrage bieten wir verschiedene Yogastile bei verschiedenen Lehrkräften an: Es gibt einen sprachlich begleiteten sehr ruhigen, meditativen Stil (Yoga I, II und III). Hatha-Yoga ist ein eher gymnastisches, sportlicher ausgerichtetes Yoga, zu dem jedoch auch immer Atemübungen und meditative Entspannungsphasen gehören.



## Gesundheit – Bewegung

### 3.13 Yoga I

Dieses ursprüngliche Yoga der Essenzen ist für Anfänger und Teilnehmer mit Yogaerfahrung und für alle Altersgruppen gleichermaßen geeignet. Im Ursprung gab es nur Yoga und beinhaltete schon damals alles, um sich mit dem Atem fließend (Pranayama) zu Bewegen (Asanas) und zu tönen (shanten). Es integriert aus der Vielzahl der modernen Yogarichtungen die Essenzen der gängigsten Yoga-Stile, Meditation & Achtsamkeit. Alles ist im Ursprung in uns verbunden, nur der Verstand braucht viele Schubladen, um sich durch Verschiedenheit damit zu beschäftigen oder abzugrenzen. Uns führt dieses Yoga der Essenzen, verbunden mit dem fließenden Atem, durch die Bewegungen und durch eine individuelle Reise in die heilsame Stille. Das gibt uns wieder Gelassenheit, Regeneration, Ausgeglichenheit am Arbeitsplatz, bessere Stressresilienz und Lebensfreude. Es löst Spannungen, Blockaden und Selbstentfremdung durch innere Verbundenheit und Tiefenatmung auf. Ohne Akrobatik, Perfektionismus oder Verrenkungen. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, Yoga-oder Gymnastikmatte und Woldecke mitbringen. Bei Schwangerschaft, frischen Ops oder ähnlichen Einschränkungen bitte vorher mit dem Kursleiter in Verbindung setzen.

Do., 02.03.23  
16.00 – 17.30 Uhr  
15 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 79,00 €  
Hanno Nörenberg

### 3.14 Yoga II

Kursbeschreibung s.o.  
Für Teilnehmer/innen mit Yogaerfahrung oder Anfänger/innen

Do., 02.03.23  
17.45 – 19.15 Uhr  
15 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 79,00 €  
Hanno Nörenberg

### 3.15 Yoga III

Kursbeschreibung s.o.  
Für Teilnehmer/innen mit Yogaerfahrung oder Anfänger/innen

Do., 02.03.23  
19.30 – 21.00 Uhr  
15 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 79,00 €  
Hanno Nörenberg



## Hatha-Yoga

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Es werden Yogastellungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayamas) und Meditations- sowie Entspannungstechniken vermittelt, die Körper, Geist und Seele harmonisieren. Schwerpunkt ist die Kräftigung der gesamten Muskulatur, die Erhaltung der Beweglichkeit des Körpers sowie die Regeneration des Energiehaushaltes. Auch die Körperwahrnehmung und Konzentrationsfähigkeit werden geschult, das zusammen mit gezielter Entspannung insgesamt zu gesteigertem Wohlbefinden und mehr Belastbarkeit auch im beruflichen Alltag beiträgt.

Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung, Socken, Yogamatte o.ä., Decke, Yogakissen (wenn vorhanden)

### 3.16 Hatha-Yoga am Vormittag

Für einen erfrischenden Start in den Tag und in die Woche!

Anfänger, Wiedereinsteiger, Erfahrene, alle sind willkommen

Mo., 06.03.23

11.45 – 13.00 Uhr

12 x

Bürgerhaus

Westensee, Schulweg

Gebühr: 54,00 €

Eva Holtey-Weber

### 3.17 Hatha-Yoga

Kursbeschreibung siehe oben

Di., 21.02.23

18.15 – 19.45 Uhr

12 x

VHS, Dorfstr. 93

Raum 3

Gebühr: 64,00 €

Birgit Jung

### 3.18 Hatha-Yoga

Kursbeschreibung siehe oben

Mi., 22.02.23

19.15 – 20.45 Uhr

12 x

Aula der Grundschule

oder VHS, Dorfstr. 93

Gebühr: 64,00 €

Birgit Jung



## Gesundheit - Bewegung

### Yoga mit Meune

Die Teilnehmer/innen lernen in diesem Kurs ein ganzheitliches Yogasystem kennen. Der Kurs vermittelt Bewegungsübungen, Gelenk- Drüsen- und Balanceübungen sowie gehaltene Stellungen (Asanas), die – bewusst ausgeführt - zu mehr Beweglichkeit, zu mehr Standhaftigkeit und Selbstsicherheit führen können. Verspannungen können wahrgenommen und bewusst aktiv gelöst werden. Umkehrhaltungen sorgen für einen klaren Kopf und schärfen die Sinne.

Bewusst ausgeführte Kräftigungsübungen sorgen für einen optimalen Muskelaufbau. Achtsamkeits-, Konzentrations- und Meditationsübungen vermitteln innere Ruhe und Gelassenheit. Verschiedene Atemtechniken helfen nicht nur direkt bei den Übungen, sie befähigen uns auch darin, die Energien dahin zu leiten, wo sie situationsbedingt benötigt werden und erleichtern uns das Ankommen im „Hier und Jetzt“.

Die Übungen können helfen, eine optimale innere wie äußere Haltung zu entwickeln und können so die Lebenswahrnehmung und – qualität steigern. Sie geben Energie und innere Ruhe und helfen so dabei, den Alltag und das Berufsleben zu meistern. Gut für alle, die auf der Suche nach einem alltagstauglichen Übungssystem sind.

Vorerfahrungen mit Yoga sind nicht erforderlich.

#### 3.19 Yoga mit Meune

Der Kurs ist derzeit voll belegt.

Melden Sie sich gern für einen Platz auf der Warteliste, es werden manchmal kurzfristig Plätze frei.

Mo., 06.02.23

17.15 – 18.45 Uhr

12 x

Bürgerhaus

Westensee, Schulweg

Gebühr: 64,00 €

Meune Lehmann

#### 3.20 Yoga mit Meune

Der Kurs ist derzeit voll belegt.

Melden Sie sich gern für einen Platz auf der Warteliste, es werden manchmal kurzfristig Plätze frei.

Mo., 06.02.23

19.00 – 20.30 Uhr

12 x

Bürgerhaus

Westensee, Schulweg

Gebühr: 64,00 €

Meune Lehmann

#### 3.21 Yoga mit Meune am Mittwoch

Der Kurs ist derzeit voll belegt.

Melden Sie sich gern für einen Platz auf der Warteliste, es werden manchmal kurzfristig Plätze frei.

Mi., 08.02.23

17.15 – 18.45 Uhr

12 x

Bürgerhaus

Westensee, Schulweg

Gebühr: 64,00 €

Meune Lehmann

## Anmeldeformular VHS Felde Frühjahr/Sommer 2023

Kurse bitte durch ankreuzen buchen, es können mehrere Kurse ausgewählt werden.

Nr.	Kurstitel	Kursgebühr	Anmeldung
1.1	Eine glückliche Familie in unserer Zeit	3,00 €	
1.2	Wohin mit dem Ersparten?	6,00 €	
1.3	Von Bredenbek nach Hollywood	6,00 €	
1.4	Besichtigung des Universitätsguts Hohenschulen	6,00 €	
1.5	Frühlingswanderung um den Kleinen Schierensee	9,00 €	
1.6	Wildkräuterspaziergang in Felde	7,50 €	
1.7	Frühlingswanderung um das Gut Bossee	9,00 €	
1.8	Panoramablick vom Tüteberg	6,00 €	
1.9	Maiwanderung zum Gut Marutendorf	9,00 €	
1.10	Sommerwanderung im Tal der Olendieksau	12,00 €	
1.11	Sommerwanderung im Kaltenhofer Moor	12,00 €	
1.12	Vogelstimmenwanderung im Wilden Moor	9,00 €	
1.13	Fahrradtour zum „Schleswigholsteinischen Canal“	16,00 €	
1.14	Fahrradtour zum „Schleswigholsteinischen Canal“	16,00 €	
2.0	Irish Folk Abend	6,00 €	
2.1	Klavier	siehe Tabelle	
2.2	Gitarre	siehe Tabelle	
2.3	Ukulele	siehe Tabelle	
2.4	Kunstwerkstatt am Vormittag	132,00 €	
2.5	Kunstwerkstatt am Mittwoch	39,00 €	
2.6	Kunstwerkstatt am Mittwoch	39,00 €	
2.7	Die Nähwerkstatt	12,00 €	
3.1	Im Alltag nicht untergehen – Resilienz	5,00 €	
3.2	Selfcare	7,00 €	
3.3	Männer - Beruf, Familie und Selbstverwirklichung	4,00 €	
3.4	Eine Ruheinsel im Alltag	28,00 €	
3.5	Selbstbehandlung von muskulären Verspannungen	14,00 €	
3.6	Entspannt ins Wochenende mit Shiatsu	14,00 €	
3.7	Workshop – Kirtan und Meditation	9,00 €	
3.8	Workshop – Kirtan und Meditation	9,00 €	
3.9	Lachyoga – Die Kunst der guten Stimmung	7,00 €	
3.10	Lachyoga – Die Kunst der guten Stimmung	7,00 €	
3.11	Tai Chi Chuan Teil I	64,00 €	
3.12	Die Fünf >Tibeter<®	14,00 €	
3.13	Yoga I	79,00 €	
3.14	Yoga II	79,00 €	
3.15	Yoga III	79,00 €	
3.16	Hatha-Yoga am Vormittag	54,00 €	
3.17	Hatha-Yoga	64,00 €	
3.18	Hatha-Yoga	64,00 €	
3.19	Yoga mit Meune	64,00 €	

# Anmeldeformular VHS Felde Frühjahr/Sommer 2023

**Das Anmeldeformular bitte aus dem Programmheft herauslösen**  
**oder von der Internetseite [www.felde.de](http://www.felde.de) / VHS / Kursanmeldung heruntergeladen**  
**ausdrucken, ausfüllen und senden an: VHS Felde, Dorfstr.93, 24242 Felde**

## **Die verbindliche Anmeldung der angekreuzten Kurse gilt für folgende Person (nur eine Person pro Formular):**

(die mit \* gekennzeichneten Felder benötigen wir für Ihre Kursanmeldung, die weiteren Angaben sind freiwillig)

**Name\*:** \_\_\_\_\_ **Vorname\*:** \_\_\_\_\_

**Straße/ Hausnr.\*:** \_\_\_\_\_

**PLZ/ Ort\*:** \_\_\_\_\_

Um Ihnen zeitnah aktuelle Hinweise und eventuelle Änderungen zu den gebuchten Kursen mitteilen zu können, sowie für eventuelle Rückfragen, teilen Sie uns bitte eine Telefonnummer und Mailadresse mit:

**Vorwahl/ Tel. Nr.:** \_\_\_\_\_

**Handynr.:** \_\_\_\_\_

**E-Mail Adresse:** \_\_\_\_\_

## **Datenschutzrechtlicher Hinweis:**

Die zur Kursabwicklung nötigen personenbezogenen Daten werden elektronisch gespeichert. Bitte beachten Sie die datenschutzrechtlichen Hinweise.

Mit der Übermittlung von Newslettern und anderen Informationen der VHS Felde an meine Email-Adresse, erkläre ich mich einverstanden. Diese Einwilligung kann jederzeit textlich gegenüber der VHS Felde widerrufen werden\*.

**Unterschrift Kursteilnehmer/-in  
bzw. Erziehungsberechtigte/r** \_\_\_\_\_

Ein Rücktritt von der Anmeldung ist spätestens 1 Woche vor Kursbeginn schriftlich zu erklären.

## **Zahlen Sie Ihre VHS Kursgebühren bequem per Lastschrift.**

Seit dem 1. Februar 2014 gelten neue Regeln im Zahlungsverkehr mit dem Euro. Grund ist der SEPA-Standard. Bitte erteilen Sie uns hierzu das sogenannte SEPA-Lastschriftmandat, eine vom Kontoinhaber unterschriebene Ermächtigung zum Einzug der Kursgebühren im SEPA-Lastschriftverfahren. Mit dem SEPA-Mandat ermächtigen Sie uns - bis auf Widerruf - Ihre zu entrichtenden Kursgebühren bei Ihrer Bank zum Fälligkeitstermin einzuziehen. Das SEPA-Mandat gilt für alle von Ihnen gebuchten VHS-Kurse, die nicht bar bezahlt werden (Umlagen für Verbrauchsmittel u.ä. werden meist im Kurs bar bezahlt!).  
Nach 3 Jahren ohne Kursbuchung verfällt das SEPA-Mandat.

<input type="checkbox"/> <b>SEPA Mandat liegt bereits vor</b> Bitte nur ankreuzen, wenn ein Mandat schon erteilt wurde.
--



## Anmeldeformular VHS Felde Frühjahr/Sommer 2023

Kurse bitte durch ankreuzen buchen, es können mehrere Kurse ausgewählt werden.

Nr.	Kurstitel	Kursgebühr	Anmeldung
3.20	Yoga mit Meune	64,00 €	
3.21	Yoga mit Meune am Mittwoch	64,00 €	
3.22	Pilates - Anfänger	27,00 €	
3.23	Pilates - Fortgeschrittene	27,00 €	
3.24	Pilates - Ü 60	27,00 €	
3.25	Pilates - Ü 60	27,00 €	
3.26	Pilates am Vormittag	27,00 €	
3.27	Rückenschule	30,00 €	
3.28	Gymnastik am Vormittag	30,00 €	
3.29	Gymnastik am Vormittag	30,00 €	
3.30	Gymnastik am Vormittag	30,00 €	
3.31	Hula Hoop für Anfänger	9,00 €	
3.32	Hula Hoop für Anfänger	9,00 €	
3.33	Hula Hoop für fortgeschrittene Anfänger	7,00 €	
3.34	Hula Hoop für fortgeschrittene Anfänger	7,00 €	
3.35	Workshop – Line Dance für Anfänger	9,00 €	
3.36	Workshop – Line Dance für fortgeschrittene Anfänger	9,00 €	
3.37	Workshop – Line Dance für fortgeschrittene Anfänger	9,00 €	
3.38	Schnupperkurs Gesellschaftstanz	44,00 €	
3.41	Der Basenfastenkurs	44,00 €	
3.42	Spanische Tapas	12,00 €	
3.43	Kleinigkeiten fürs Partybuffet	12,00 €	
3.44	Indonesische Küche	12,00 €	
3.45	Griechenland / Spargel Crossover	12,00 €	
3.46	Kochen für Männer	12,00 €	
3.47	Kochen für Männer	12,00 €	
4.1	Englisch A2	64,00 €	
4.2	Französisch A2+	43,00 €	
4.3	Französisch für Fortgeschrittene B1-C1	43,00 €	
4.4	Spanisch A2	64,00 €	
4.5	Spanisch für Fortgeschrittene A2/B1	64,00 €	
4.6	Schwedisch für Anfänger A1	12,00 €	
4.7	Schwedisch für Fortgeschrittene ca. B1	12,00 €	
4.8	Dänisch von Anfang an A1.1	53,00 €	
4.9	Dänisch mit Vorkenntnissen	53,00 €	
4.10	Ik snack platt – du ok?	16,00 €	
5.1	Grundlagen am PC für Anfänger	21,00 €	
5.2	Grundlagen am PC für Fortgeschrittene	21,00 €	
0.1	Die Feriennäherwerkstatt	36,00 €	
0.2	Dance up	69,00 €	
0.3	Dance up	69,00 €	



## Pilates

Pilates ist ein funktionales Ganzkörpertraining, das im 20. Jahrhundert von Joseph Hubertus Pilates ins Leben gerufen wurde. In diesem Kurs wird eine eher ruhige Form des Pilates unterrichtet, welche gut geeignet ist für Anfänger und sich stark an das Original Pilates und seine Prinzipien richtet.

Durch das bewusste und konzentrierte Verbinden verschiedener Elemente in einen Bewegungsfluss wird die Tiefenmuskulatur, vor allem des sogenannten ‚Power House‘ im gesamten Rumpfbereich: Beckenboden, Bauch- und Atemmuskulatur, wahrgenommen, angesprochen, gekräftigt und gedehnt, Gelenke werden mobilisiert und stabilisiert.

Körper und Geist arbeiten Hand in Hand, denn die Übungen erfordern eine konzentrierte Bewegungsausführung. So wird die Konzentration, Koordination und Körperwahrnehmung verbessert.

Im Gesundheitssport ist Pilates inzwischen kaum noch wegzudenken, da es Haltungsschäden, auch durch einseitige Belastungen im beruflichen Alltag, vorbeugt und eine harmonisch zusammenarbeitende Muskulatur aufbaut, was das allgemeine Wohlbefinden des Einzelnen enorm verbessert.

Einstieg in laufende Kurse nach Rücksprache möglich, wenn Plätze frei sind.

### 3.22 Pilates

Für Anfänger und Wiedereinsteiger

Mi., 22.02.23

17.30 – 18.30 Uhr

6 x

VHS, Dorfstr. 93

Raum 3

Gebühr: 27,00 €

Sarah Sophie Rahim

### 3.23 Pilates

Für Fortgeschrittene

Mi., 22.02.23

18.45 – 19.45 Uhr

6 x

VHS, Dorfstr. 93

Raum 3 oder GS Aula

Gebühr: 27,00 €

Sarah Sophie Rahim

### 3.24 Pilates - Ü 60

Dieser Kurs richtet sich speziell an Personen ab 60 Jahren. Individuelle gesundheitliche Probleme werden besonders berücksichtigt und sind daher kein Problem bei der Kursteilnahme.

Do., 23.02.23

09.00 – 10.00 Uhr

6 x

Gemeindezentrum

Raiffeisenstr. 2 oder

VHS Raum 3

Gebühr: 27,00 €

Sarah Sophie Rahim



## Gesundheit - Bewegung

### 3.25 Pilates - Ü 60

Kursbeschreibung siehe oben

Do., 23.02.23  
10.10 – 11.10 Uhr  
6 x  
Gemeindezentrum  
Raiffeisenstr. 2 oder  
VHS Raum 3  
Gebühr: 27,00 €  
Sarah Sophie Rahim

### 3.26 Pilates am Vormittag Für Anfänger und Fortgeschrittene

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining, das sanft und unter Einbeziehung der Atmung insbesondere die Körpermitte formt und stärkt, primär die Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Darüber hinaus schult dieses Präventionstraining die Beweglichkeit, Koordination, Körperhaltung und Körperwahrnehmung und beinhaltet Dehnung und abschließende Entspannung.

Dieser Kurs kann bis zu den Sommerferien verlängert werden.

Mo., 06.03.23  
10.30 – 11.30 Uhr  
6 x  
Bürgerhaus  
Westensee, Schulweg  
Gebühr: 27,00 €  
Eva Holtey-Weber

### 3.27 Rückenschule am Abend - Ganzheitliche Rückenschule

Wirbelsäulenschulung in Theorie und Praxis, Dehnungs- und Lockerungsübungen, Entspannungstechniken für Erholung vom beruflichen Alltag und ein positives Körpergefühl und mehr Belastbarkeit.

Fortlaufender Kurs,

Abendkurs derzeit voll belegt, melden Sie sich gern für einen Platz auf der Warteliste.

Di., 07.03.23  
20.00 – 21.00 Uhr  
10 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 30,00 €  
Inke Reinecker

### 3.28 Gymnastik am Vormittag

Fit am Vormittag – für Alltag und Beruf  
Funktionsgymnastik, Rückenschule, Fitness- und Mobilisationstraining sowie jede Menge Spaß

Ein Einstieg in den laufenden Kurs ist auch im Semester nach Rücksprache möglich.

Mi., 15.03.23  
09.00 – 10.00 Uhr  
10 x  
Sporthalle  
Westensee  
Gebühr: 30,00 €  
Inke Reinecker



### 3.29 Gymnastik am Vormittag

Leichte Kräftigungs- und Dehnübungen, Mobilisation der Wirbelsäule, Grundlagen der Rückenschule und Entspannungsübungen mit viel Spaß und Musik bestimmen unsere Gymnastikstunden.

Neueinstieg ist jederzeit möglich.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung und eine Matte o.ä.

Mi., 08.03.23

09.00 – 10.00 Uhr  
10 x

Gemeindezentrum  
Raiffeisenstr. 2  
Gebühr: 30,00 €  
Ulrike Meneikis

### 3.30 Gymnastik am Vormittag

weitere Gruppe, Text siehe oben

Die Teilnahme an diesem Kurs ist bei Bedarf auch im Sitzen möglich!

Mi., 08.03.23

10.10 – 11.10 Uhr  
10 x

Gemeindezentrum  
Raiffeisenstr. 2  
Gebühr: 30,00 €  
Ulrike Meneikis

### 3.31 Workshop - Hula Hoop für Anfänger

Dieses einfache „Kindersport- und spielgerät“ erlebt gerade eine Renaissance und erfreut sich immer größerer Beliebtheit im Gesundheits- und Fitnessbereich. Voll im Trend ist, wer sich schlank und fit „hullert“. In diesem Workshop wollen wir ausprobieren und lernen, wie wir den Reifen zum Kreisen bekommen. Üben in der Gruppe mit toller Musik bringt Spaß. Außerdem klären wir Fragen, z.B. welcher Reifen zu einem passt. Es stehen auch verschiedene Reifen zum Ausprobieren zur Verfügung. Eigene Reifen dürfen gerne mitgebracht werden. Fördern Sie Ihre Koordination und Kondition und werden Sie fit für Alltag und Beruf.

Bitte mitbringen: passende Sportbekleidung und etwas zu Trinken

Es fällt zusätzlich eine Materialnutzungsgebühr von 1,50 Euro in bar am Kurstag an.

Sa., 18.03.23

18.00– 20.00 Uhr  
Grundschule Felde  
Aula

Gebühr: 9,00 €  
zzgl. 1,50 €  
Christin Ohage

### 3.32 Workshop - Hula Hoop für Anfänger

Kursbeschreibung siehe oben

Es fällt zusätzlich eine Materialnutzungsgebühr von 1,50 Euro in bar am Kurstag an.

Sa., 03.06.23

18.00 – 20.00 Uhr  
Grundschule Felde  
Sporthalle

Gebühr: 9,00 €  
zzgl. 1,50 €  
Christin Ohage



## Gesundheit - Bewegung

### 3.33 Hula Hoop für fortgeschrittene Anfänger

So richtig will es noch nicht klappen mit dem „Hullern“, obwohl man sich doch schon so viel damit beschäftigt hat. Hier gibt es nochmal Tipps und Anfängerübungen an die Hand. Wir schauen, ob sich irgendwo „Fehler“ eingeschlichen haben, die einem das Hullern erschweren und außerdem bringt Üben in einer Gruppe immer viel mehr Spaß als alleine. Gute Musik ist natürlich auch dabei. Eigene Reifen dürfen gerne mitgebracht werden. Es stehen aber ausreichend Reifen zur Verfügung.

Bitte mitbringen: passende Sportkleidung und etwas zu Trinken

Es fällt zusätzlich eine Materialnutzungsgebühr von 1,50 Euro in bar am Kurstag an.

Sa., 22.04.23

16.15 – 17.45 Uhr

Grundschule Felde

Sporthalle

Gebühr: 7,00 €

zzgl. 1,50 €

Christin Ohage

### 3.34 Hula Hoop für fortgeschrittene Anfänger

Kursbeschreibung siehe oben

Es fällt zusätzlich eine Materialnutzungsgebühr von 1,50 Euro in bar am Kurstag an.

Sa., 08.07.23

17.15 – 18.45 Uhr

Grundschule Felde

Sporthalle

Gebühr: 7,00 €

zzgl. 1,50 €

Christin Ohage

### 3.35 Workshop - Line Dance für Anfänger

Wer Lust auf Tanzen hat, aber die Hürde mit dem Tanzpartner umgehen möchte, ist beim Line Dance genau richtig. Getanzt wird hier „auf der Linie“, d.h. in Reihen ohne Partner und zwar nicht nur zu Country-Musik, sondern auch zu allen anderen Musikrichtungen.

Ob Jung oder Alt, Frau oder Mann, Line Dance begeistert durch schnelle Erfolgserlebnisse, Spaß in der Gruppe und hält Gehirn und Körper fit.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig.

Getanzt wird in normaler Freizeitkleidung.

Bitte bequeme hallentaugliche Schuhe und etwas zu Trinken mitbringen.

Sa., 22.04.23

18.00 – 20.00 Uhr

Grundschule Felde

Sporthalle

Gebühr: 9,00 €

Christin Ohage



### **3.36 Workshop - Line Dance für fortgeschrittene Anfänger**

Tanzen in der Gruppe bringt Spaß und hält fit und nebenbei ist Line Dance noch ein tolles Gehirnjogging. Wer ein paar Grundkenntnisse im Line Dance besitzt, darf gerne mitmachen bei einfachen Tänzen zu verschiedener Musik.

Getanzt wird in normaler Freizeitkleidung.

Bitte bequeme hallentaugliche Schuhe und etwas zu Trinken mitbringen.

Sa., 13.05.23  
18.00 – 20.00 Uhr  
Grundschule Felde  
Sporthalle  
Gebühr: 9,00 €  
Christin Ohage

### **3.37 Workshop - Line Dance für fortgeschrittene Anfänger**

Kursbeschreibung siehe oben

Sa., 08.07.23  
19.00 – 21.00 Uhr  
Grundschule Felde  
Sporthalle  
Gebühr: 9,00 €  
Christin Ohage

### **3.38 Schnupperkurs Gesellschaftstanz**

Liebe Tanzbegeisterte! Wäre es nicht schön, mal wieder das Tanzbein zu schwingen?

Dieser Schnupperkurs bietet allen Tanzbegeisterten die Gelegenheit an vier Terminen die Grundkenntnisse der Gesellschaftstänze Walzer, Tango, Quickstepp, Rumba, Chachacha und Jive zu erlernen bzw. aufzufrischen. Lediglich zwei Voraussetzungen sind dafür erforderlich: als Paar kommen und viel Freude und Spaß beim Tanzen mitbringen.

Sascha, der den Kurs anleiten wird, tanzt seit seiner Jugend aktiv Standard- und Lateintänze und ist zudem seit vielen Jahren als Trainer tätig.

Der Kurs findet als Kompaktkurs an zwei

Wochenenden jeweils samstags und sonntags statt.

Termine:

Sa., 25.03., 15.00 – 17.30 Uhr

So., 26.03., 11.00 – 13.30 Uhr

Sa., 01.04., 15.00 – 17.30 Uhr

So., 02.04., 11.00 – 13.30 Uhr

Am 01.04. findet der Kurs vorauss. im Bürgerhaus in Westensee statt.

Sa., 25.03.23  
15.00 – 17.30 Uhr  
4 x  
weitere Termine  
siehe Text  
Grundschule Felde  
Aula  
Gebühr: 44,00 €  
Sascha Gutschlag



## Gesundheit - Ernährung

### 3.41 Der Basenfastenkurs

Der Basenfastenkurs ist eine sanfte Möglichkeit, den Körper zu entschlacken und zu reinigen. In dieser Zeit, werden ausschließlich Mahlzeiten aus rein basischen Lebensmitteln gegessen. Beim Basenfasten können wir uns, im Gegensatz zum Heilfasten, richtig satt essen. Die rein basischen Mahlzeiten bestehen aus Gemüse, Salaten und weiteren basischen Lebensmitteln. Viele ungünstige Angewohnheiten in unserem Alltag führen zu Unwohlsein, chronischer Müdigkeit, Infektanfälligkeit, Übergewicht und sogar chronischen Krankheiten. Meist ist es eine Kombination aus ungesunder Ernährung, übermäßigem Essen, zu schnelles Essen, mangelhafter Bewegung, Genussgifte wie Zucker, Koffein, Alkohol, Nikotin. Diese führen zu einem Zustand, den wir in der Naturheilkunde als „Übersäuerung“ bezeichnen. In unserem Kurs widmen wir uns an 5 Abenden diesem sehr interessanten und gesunden Thema in Theorie und Praxis. Wer möchte, kann die Kurszeit optional ab dem 3. Termin zum Basenfasten nutzen. In der Basenfastenzeit gibt es weitere Möglichkeiten den Körper beim Entschlacken zu unterstützen. Diese reichen von Massagen wie Bindegewebs-, Schröpf- und Darmmassagen, bis hin zu basischen Bädern und Leberwickel. Unser Körper wird es uns danken. In der heutigen Zeit ist eine regelmäßige Entschlackung unseres Körpers wichtiger denn je. Mit Schlacken sind eingelagerte Stoffwechselabbauprodukte, Säuren, Umweltgifte, Schwermetalle und andere toxische Substanzen gemeint. Durch das Basenfasten kann sich unser Körper erholen und regenerieren.

Termine:

Fr., 17.02., 17.00 – 19.00 Uhr

Fr., 24.02., 17.00 – 19.00 Uhr

Fr., 03.03., 17.00 – 20.00 Uhr

Der 3. Termin ist ein Kochabend und findet in der Lehrküche der Grundschule statt. Es werden basische Gerichte zubereitet und gemeinsam probiert.

Fr., 03.03., 17.00 – 18.30 Uhr

Fr., 10.03., 17.00 – 18.30 Uhr

Fr., 17.02.23

17.00 – 19.00 Uhr

5 x

weitere Termine

siehe Text

VHS, Dorfstr. 93

Raum 2

Gebühr: 44,00 €

zzgl. 9,00 €

Kochgeld/Kopien

Simone Lorinser



Bitte geben Sie bei der Anmeldung zu den Kochkursen an, ob Sie Unverträglichkeiten oder Allergien haben oder ob Sie Vegetarier sind, so kann dies bei der Rezeptauswahl berücksichtigt werden. Bitte denken Sie an den Kochabenden an die Gebühr für die Lebensmittelumlage.

### 3.42 Spanische Tapas

Wir wollen auf unserer kulinarischen Entdeckungstour leckere kleine Köstlichkeiten aus der spanischen Küche ausprobieren. Ob mit oder ohne Fleisch, die mediterranen Kleinigkeiten sind zu jeder Zeit ein Genuss.

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Getränk, Trockentuch und Restebehälter

Fr., 24.02.23  
18.00 – 21.00 Uhr  
Grundschule Felde  
Lehrküche  
Gebühr: 12,00 €  
zzgl. 11,00 €  
Kochgeld/Kopien  
Kerstin Buschmann

### 3.43 Kleinigkeiten fürs Partybuffet

Wenn Freunde zur Party kommen oder man zum nächsten Fest eine Kleinigkeit zum Buffet beisteuern möchte, sind Kartoffelsalat, Frikadellen und der gute, alte Käseigel nicht mehr angesagt. Ob süß oder salzig, deftig oder zart, warm oder kalt- unsere raffinierten, kleinen Häppchen sind schnell zubereitet und machen sich gut auf jedem Brunch- oder Partybuffet.

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Getränk, Trockentuch und Restebehälter

Fr., 31.03.23  
18.00 – 21.00 Uhr  
Grundschule Felde  
Lehrküche  
Gebühr: 12,00 €  
zzgl. 11,00 €  
Kochgeld/Kopien  
Kerstin Buschmann

### 3.44 Indonesische Küche

Java, Bali, Sumatra oder Borneo! Wen nicht schon bei der Nennung dieser Namen das Fernweh packt, der wird spätestens an diesem Abend endgültig beschließen seine nächste Fernreise in das Malayische Archipel zu planen. Feine fruchtige oder auch scharfe Speisen – Satay-Sauce – Sojasaucen – Nudelgerichte – Palmzucker – Kokosmilch ... Mir läuft schon das Wasser im Mund zusammen.

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Getränk, Trockentuch und Restebehälter

Di., 28.03.23  
18.30 – 21.30 Uhr  
Grundschule Felde  
Lehrküche  
Gebühr: 12,00 €  
zzgl. 14,00 €  
Kochgeld/Kopien  
André Weidtkamp



## Ernährung – Kochen

### 3.45 Griechenland / Spargel Crossover

Griechenland – Grüne Olivenhaine, weiß gekalkte Dörfer vor tiefblauer See und leichter Geruch von Anis und Zimt! Grüne Olivenhaine und das mit den Dörfern kann ich an diesem Abend nicht bieten, aber Zimt- und Anisgeruch, Lamm und Olivenöl und natürlich Feta, das hab ich drauf. Und zu diesen klassischen griechischen Gerichten kombinieren wir nun Spargel. Klingt schräg! Schmeckt super!  
Bitte mitbringen: s.o.

Di., 23.05.23  
18.30 – 21.30 Uhr  
Grundschule Felde  
Lehrküche  
Gebühr: 12,00 €  
zzgl. 14,00 €  
Kochgeld/Kopien  
André Weidtkamp

### 3.46 Kochen für Männer

Ein netter Abend rund um Fleisch, Gemüse, Salate, Desserts, Suppen, Eintöpfe, Aufläufe, Quiches, Pfannkuchen und alles was das Essen lecker macht. Der Abend richtet sich an Anfänger, Ambitionierte und alle Männer die sich angesprochen fühlen. Wir kochen klassisch, modern, ausgefallen und manchmal auch verrückt. Die beiden Abende bauen nicht aufeinander auf und sind einzeln zu buchen.  
Bitte mitbringen: scharfes Messer, Getränk, Trockentuch und Restebehälter

Mi., 01.03.23  
18.30 – 21.30 Uhr  
Grundschule Felde  
Lehrküche  
Gebühr: 12,00 €  
zzgl. 14,00 €  
Kochgeld/Kopien  
André Weidtkamp

### 3.47 Kochen für Männer

Ein netter Abend rund um Fleisch, Gemüse, Salate, Desserts, Suppen, Eintöpfe, Aufläufe, Quiches, Pfannkuchen und alles was das Essen lecker macht. Der Abend richtet sich an Anfänger, Ambitionierte und alle Männer die sich angesprochen fühlen. Wir kochen klassisch, modern, ausgefallen und manchmal auch verrückt. Die beiden Abende bauen nicht aufeinander auf und sind einzeln zu buchen.  
Bitte mitbringen: scharfes Messer, Getränk, Trockentuch und Restebehälter

Mi., 31.05.23  
18.30 – 21.30 Uhr  
Grundschule Felde  
Lehrküche  
Gebühr: 12,00 €  
zzgl. 14,00 €  
Kochgeld/Kopien  
André Weidtkamp



## Programmbereich Sprachen

### In der Welt zu Hause

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

Zur leichteren Einordnung der Kurse gibt es Niveaangaben (von A1: Anfänger bis C2: etwa muttersprachlich).

Wenden Sie sich gern an uns oder die Kursleitungen, wenn Sie überlegen, welcher Kurs der Richtige für Sie ist.

Auch eine Probestunde in laufenden Kursen ist nach Rücksprache möglich.

### 4.1 Englisch (A2)

Sie lernen auf dem A2-Niveau mit dem Lehrbuch Great! A2 (Klett-Verlag).

Die neuen Themen sind unter anderem gifts & souvenirs, lost and found, eat and enjoy! and weather.

Bitte schauen Sie sich das Buch im Handel an und prüfen Sie, ob Sie auf diesem Niveau mitarbeiten möchten und gegebenenfalls auch die im Kurs schon behandelten Lektionen nachholen, weil ja z.B. deren Vokabeln im weiteren Verlauf vorausgesetzt werden. Es wird kleinschrittig vorangegangen und Vorheriges wiederholt, damit Sie Erfolg und Freude an den neuen Sprachkenntnissen haben.

Mo., 06.03.23

18.00 – 19.30 Uhr

12 x

VHS, Dorfstr. 93

Raum 1

Gebühr: 64,00 €

Zitha Gutschlag



## Sprachen

### 4.2 Französisch (A2+)

Sie haben bereits einen fundierten Einblick in die französische Sprache erhalten und können eine Konversation führen?

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, die eigenen Sprachkenntnisse weiter zu entwickeln und mit viel Sprechen die Feinheiten der Grammatik Schritt für Schritt neu zu entdecken.

Bienvenue à toutes et à tous!

Lehrbuch: Rencontres en français – A2 - Klett

Mo., 13.02.23

18.00 – 19.00 Uhr

12 x

VHS, Dorfstr. 93

Raum 2

Gebühr: 43,00 €

Charlotte Bousquet

### 4.3 Französisch für Fortgeschrittene (B1 - C1)

Aimez-vous la France? Venez donc vous joindre à notre petit groupe sympathique pour discuter de thèmes actuels. Nous continuerons à utiliser le livre Edito B1 et pour plus de diversité et afin d'améliorer notre compréhension orale nous ne manquerons pas d'intégrer des thèmes à travailler à partir de vidéos. Et de temps en temps une petite lecture...

Soyez les bienvenus!

Einsteig in den laufenden Kurs ist jederzeit nach Rücksprache möglich.

Lehrbuch: Edito B1 (Klett)

Do., 09.02.23

10.00 – 11.30 Uhr

8 x

VHS, Dorfstr. 93

Raum 2

Gebühr: 43,00 €

Evelyne Martin

### 4.4 Spanisch

Spanisch für Niveau A2

Wir arbeiten uns langsam durch unser Lehrbuch „El curso en vivo A2“. Themen über Reisegewohnheiten, wie erkläre ich mich, wenn mir etwas und wenn ja, dann wo, Beschwerden verursacht? Es ist kein Tisch mehr frei im Restaurant, setzte ich mich zu jemandem dazu? Ist es üblich, bei einem privaten Besuch die Schuhe auszuziehen? Wir informieren uns über diese unterschiedlichen Gewohnheiten und lernen in zwangloser Atmosphäre und mit viel Spaß wie so etwas in Spanien gehandhabt wird.

Wir sind eine bunt gemischte Gruppe. Das Niveau schwankt manchmal von A2 bis B1. Alle

Teilnehmer\*innen kommen gut damit klar. Darum an alle, die Interesse haben: Einfach mal vorbeikommen, wir freuen uns!

Mi., 15.03.23

18.00 – 19.30 Uhr

12 x

VHS, Dorfstr. 93

Raum 1

Gebühr: 64,00 €

Maren Smolka



## 4.5 Spanisch für Fortgeschrittene

Spanisch für Niveau A2/B1

Nachdem der Bösewicht aus unserem Krimi entlarvt wurde, können wir aufatmen. Zur Zeit widmen wir uns aktuellen Themen über Spanien, erfahren etwas über die verschiedenen Sprachen des Landes "Las lenguas de Espana" und ihren Ursprung. Wir erfahren auch etwas über die Gewohnheit "Dos besos como saludo". Auch wir in Deutschland haben diese Gewohnheit angenommen, oder doch nur ein "beso"? Seit wann und wen begrüßen wir so?

In unserer kleinen Runde freuen wir uns über neue Gesichter, die mit uns solche und andere Themen in unterhaltsamer Weise erörtern.

Mo., 27.02.23

11.00 – 12.30 Uhr

12 x

VHS, Dorfstr. 93

Raum 1

Gebühr: 64,00 €

Maren Smolka

## 4.6 Schwedisch für Anfänger (A1)

Sie möchten einen ersten Einblick in die schwedische Sprache gewinnen? In diesem kurzen Kompaktkurs in den Ferien geht es um Grundlagen und um Hilfreiches für Ihren Aufenthalt in Schweden.

Kurstermine:

Fr., 14.04., 17.00 – 18.00 Uhr

Sa., 15.04., 13.00 – 14.00 Uhr

So., 16.04., 15.00 – 16.00 Uhr

Fr., 14.04.23

17.00 - 18.00 Uhr

3 x

VHS, Dorfstr. 93

Raum 2

Gebühr: 12,00 €

Annika Kreft

## 4.7 Schwedisch für Fortgeschrittene (ab ca. B1)

Gillar du Sverige? Har du lust att prata svenska?

Alla är välkomna!

Kurzer kompakter Auffrischkurs an drei Tagen in den Ferien.

Kurstermine:

Fr., 14.04., 18.15 – 19.15 Uhr

Sa., 15.04., 14.15 – 15.15 Uhr

So., 16.04., 16.15 – 17.15 Uhr

Fr., 14.04.23

18.15 - 19.15 Uhr

3 x

VHS, Dorfstr. 93

Raum 2

Gebühr: 12,00 €

Annika Kreft

Haben Sie Interesse an einem Schwedischkurs, aber passen Ihnen diese Termine nicht? Melden Sie sich bitte gern bei uns. Bei entsprechendem Interesse können wir ggf. einen passenden Kurs organisieren.



## Sprachen

### 4.8 Dänisch

#### von Anfang an (A1.1)

Wer fährt nicht gern in unser schönes Nachbarland Dänemark und möchte endlich auch ein bisschen mehr von den netten hyggeligen Nachbarn verstehen und sprechen können. Das ist auch gar nicht so schwer, wenn da nicht die Tücken der dänischen Aussprache wären. (Die Dänen schreiben einfach viel mehr Buchstaben als sie aussprechen und verändern viele Vokale in für uns ungewohnte Laute). Aber keine Angst, wir werden uns da langsam rantasten und zum nächsten Urlaub verstehen Sie schon viel mehr und können ein wenig von sich und ihrer Familie berichten. Der Kurs kann ggf. verlängert werden.

Buch: Vi snakkes ved ( aktuell Bd.1 oder alte Version)

Mi., 22.02.23  
19.15 – 20.45 Uhr  
10 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 2  
Gebühr: 53,00 €  
Inga Mahlke

### 4.9 Dänisch

#### mit Vorkenntnissen / für leicht Fortgeschrittene

Wir üben weiter mit den verschiedenen Zeitformen (Zukunft und bes. Vergangenheitsformen), denn das ist gar nicht so leicht, wird aber immer besser. Da kann man viel erzählen und das ist ja unser Ziel, die dänische Sprache immer flüssiger und selbstverständlicher zu benutzen. Thematisch bieten sich natürlich Urlaubserfahrungen und Pläne an, aber uns fällt meist noch viel mehr ein.

In dieser netten Gruppe ist noch Platz für Menschen mit entsprechenden Grundkenntnissen.

Der Kurs kann ggf. verlängert werden.

Vi hygger os og siger: Hjertelig velkommen!

Buch: Vi snakkes ved ( aktuell Bd.1 oder alte Version)  
ab ca. Lektion 7

Mi., 22.02.23  
17.30 – 19.00 Uhr  
10 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 2  
Gebühr: 53,00 €  
Inga Mahlke

### 4.10 Ik snack platt – du ok?

#### Schnupperkurs Plattdeutsch für Anfänger und Teilnehmer mit Grundkenntnissen

So wie das Meer, der Deich und vieles mehr, gehört auch die plattdeutsche Sprache zu Schleswig-Holstein. Sie werden erfahren, dass es Spaß bringt, sie zu erlernen oder wieder zu erlernen. In geselliger Runde wollen wir spielen, singen, klönen und vieles mehr. Weest du, wat en Dwarslöper is? Ik ja!  
Also kiek vorbeie!

Do., 01.06.23  
19.00 - 20.30 Uhr  
3 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 2  
Gebühr: 16,00 €  
Kerstin Röschmann



Programmbereich „Arbeit – Beruf“

Bundespräsident Frank Walter Steinmeier übernahm 2018 die Schirmherrschaft über den 7. Deutschen Weiterbildungstag „Weiter bilden, Gesellschaft stärken“ „im Wissen um den Wert funktionierender Weiterbildung für die gute Entwicklung unserer Gesellschaft und für den Erfolg individueller Lebensgestaltung“.

## 5.1 Grundlagen am PC

### für Anfänger - ganz entspannt

- Grundeinstellungen und Problemlösungen am PC
- Arbeiten mit dem Betriebssystem Windows
- mit dem OpenOffice/Textverarbeitungsprogramm
- mit Grafikprogrammen, Präsentationsprogrammen, Tabellenkalkulation
- Erstellen einer Email-Adresse und sicheres „Bewegen“ im Internet u.a.!

Wie umfassend die einzelnen Themen erarbeitet werden und ob ggf. weitere Themen hinzukommen, entscheiden die Kursteilnehmer/innen gemeinsam. Eine Verlängerung des Kurses ist möglich.

Mo., 13.03.23

17.00 – 18.30 Uhr

3 x

Grundschule Felde

PC-Raum

Gebühr: 21,00 €

Jens Lersmacher

### Vorbesprechung am

**Mo, 06.03.23 um**

**17.00 Uhr**

## 5.2 Grundlagen am PC

### für Fortgeschrittene

Fortsetzung aus dem letzten Kurs oder Einsteiger mit Vorkenntnissen.

Arbeiten mit Wechseldatenträgern (USB-Stick, Digitalkamera, MP3-Player etc.), Bearbeiten von Photos (Einstieg über iPhotoPlus) und Weiterverwendung dieser Bilder, Vertiefen der Themenbereiche aus dem Anfängerkurs.

Eine Verlängerung des Kurses ist möglich.

Di., 14.03.23

17.00 – 18.30 Uhr

3 x

Grundschule Felde

PC-Raum

Gebühr: 21,00 €

Jens Lersmacher

### Vorbesprechung am

**Mo, 06.03.23 um**

**17.00 Uhr**

## Sie haben Interesse an einem Excelkurs?

Wenn Sie bereits grundlegende PC- und Excelkenntnisse haben und die vielfältigen Möglichkeiten des Excelprogramms z.B. für Hobby, Schule, Beruf, Verein oder in Ihrem kleinen Betrieb nutzen möchten, dann melden Sie sich bitte bei uns. Die praxisnahe Anwendung und das konkrete Umsetzen Ihrer Ideen und Bedarfe soll dabei im Fokus stehen.

Es besteht die Möglichkeit einen Abendkurs oder einen Wochenendworkshop durchzuführen.

# Junge vhs – Kurse für Kinder und Jugendliche

## Junge vhs

### Lebenslanges Lernen von Anfang an - Lernen für die Welt von morgen

Das Programmangebot 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. Junge Menschen aus verschiedenen Milieus, unterschiedlichen Kulturen, mit verschiedenen gesellschaftlichen Barrieren werden durch die Angebote der Jungen vhs angesprochen und lernen miteinander und voneinander. Über die unterschiedlichen fachlichen Lernziele hinaus lernen sie, ihren Lernprozess selbstverantwortlich zu gestalten, erweitern frühzeitig das schulisch erworbene Wissen und schaffen eine Grundlage für lebenslanges Lernen. Außerschulische Bildung unterstützt die Entwicklung persönlicher und sozialer Kompetenzen und bereitet Kinder und Jugendliche auf gesellschaftliche Partizipation vor.

Durch ihre Angebotsvielfalt können Volkshochschulen gemeinsam mit Schulen, Jugendämtern, Jugendeinrichtungen oder Jugendhilfeträgern ein abgestimmtes Bildungsprogramm für gemeinsam benannte Zielgruppen entwickeln und gezielt junge Menschen ansprechen.

## 2.7 Die Nähwerkstatt

...für Alle, die Lust haben, mal wieder kreativ zu werden! Auch für absolute Anfänger  
Für Erwachsene, Jugendliche und Kids ab 8  
Kursbeschreibung, weitere Infos und Termin unter  
Kultur – Gestalten

Sa., 18.03.23  
10.00 – 13.00 Uhr  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 4  
Gebühr: 12,00 €  
ggf. zzgl. Material  
Katja Jeschke

## 0.1 Die Feriennähwerkstatt

...für alle zwischen 8 – 18 Jahren, die Lust haben in den Ferien an der Nähmaschine kreativ zu sein.  
Ihr habt schon ein Projekt, dass ihr endlich fertigstellen möchtet?... oder braucht ihr Inspiration für etwas Individuelles?... Vielleicht habt ihr auch einfach nur mal Lust, das Nähen auszuprobieren... auf jeden Fall werden wir 3 Vormittage lang zusammen unserer Kreativität freien Lauf lassen.  
Ich freu mich auf euch!

Bitte mitbringen: einsatzbereite! Nähmaschine, Nähgarn, Schere, Stecknadeln, Stoff(reste), und Zubehör nach Bedarf wie Borten, Knöpfe etc. und natürlich gute Laune.  
Bei Bedarf kann eine Nähmaschine von der VHS zur Verfügung gestellt werden.

Di. - Do.,  
11.04. bis 13.04.23  
9.30 – 12.30 Uhr  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 4  
Gebühr: 36,00 €  
ggf. zzgl. Material  
Katja Jeschke

## **Junge vhs – Kurse für Kinder und Jugendliche**

### **0.2 Dance up –**

#### **Für Kinder ab 2. Schuljahr**

In diesem Kurs lernst Du kleine Schritt- und Tanzkombinationen aus verschiedenen Tanzstilen wie Videoclip-Dance, Afro, Jazz, Modern oder Charleston und Musicaldance kennen. Wir werden zu Popsongs, afrikanischen Rhythmen, klassischen Musikstücken sowie zu Swing- und Musical-Melodien tanzen. Weitere Schwerpunkte sind eine individuelle Körperschulung (Haltung und Beweglichkeit) sowie die Verbesserung des Tanzausdrucks und der individuellen Ausstrahlung.

Also dann Dance up, ich freue mich auf Dich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sport-/Gymnastikschuhe, Getränk

Mi., 08.02.23

16.00 – 17.00 Uhr

20 x

Gebühr: 69,00 €

VHS, Dorfstr. 93

Raum 5

Corinna Lankuttis

### **0.3 Dance up**

#### **Für Kinder/ Jugendliche ab 5. Schuljahr**

Text: siehe oben

Mi., 08.02.23

17.00 – 18.00 Uhr

20 x

Gebühr: 69,00 €

VHS, Dorfstr. 93

Raum 5

Corinna Lankuttis

**Abiball? Abschlussball? Oder einfach so! - Wie wärs mit einen Tanzkurs? - Schnupperkurs Gesellschaftstanz ab dem 25.03.23**  
**Mehr Infos auf Seite 27**

**Auch an vielen anderen Kursen aus dem Programm können Kinder und natürlich Jugendliche teilnehmen.**  
**Bei Fragen wenden Sie sich gern an uns!**

**Kursanmeldungen bitte schriftlich an die VHS Felde**

**VHS Felde, Dorfstr. 93, 24242 Felde,  
Telefon: 04340-4008010  
vhs@felde.de**

**(sowie übergangsweise in diesem Semester auch noch  
vhs-felde@gmx.de)**

**Programm, Anmeldeformulare und weitere Informationen zur VHS finden  
Sie auf der Homepage der Gemeinde Felde unter [www.felde.de](http://www.felde.de)  
Schauen Sie dort auch gern mal, ob neue Kurse oder Veranstaltungen  
hinzugekommen sind oder ob es Änderungen gibt.**

**Für Beratung, Anmeldung und Information  
melden Sie sich gern bei uns!**

**Ihr VHS-Team  
Andrea Multerer und Doris Löttsch**

**Wir suchen Kursleitungen  
für verschiedene Programmbereiche.  
Wir freuen uns, wenn Sie sich bei uns melden!**

## **Datenschutzbestimmungen**

### **1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz**

Die VHS Felde, Dorfstr. 93, 24242 Felde (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist als Einrichtung der Gemeinde Felde Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

### **2. Kursanmeldung**

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse) kann kein Vertrag geschlossen werden.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet. Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen. Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

### **3. Newsletter**

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

### **4. Weitergabe Ihrer Daten**

Wir geben Ihren Namen und – soweit angegeben – Telefonnummer und/oder E-Mailadresse, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

### **5. Kontaktaufnahme**

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

## 6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

## 7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen **widersprechen** und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Bei Fragen zum Datenschutz wenden Sie sich bitte telefonisch oder per E-Mail an die die VHS oder die Gemeinde Felde.

## Widerrufsbelehrung

### Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, E-Mail) 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:

Volkshochschule der Gemeinde Felde

Dorfstraße 93

24242 Felde

### Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurück zu gewähren 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.

Ende der Widerrufsbelehrung