

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 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 04.07.22.

An Feiertagen und während der Schulferien (Osterferien 04.04. - 18.04.22,

Himmelfahrt 26. - 28.05.22) ist die VHS geschlossen.

Bitte beachten Sie jedoch ggf. 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 – 12 und Do 17 – 18 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 auch unter vhs-felde@gmx.de oder 04340-4008010



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 Sehnsuchtsort: Kilimandscharo Meine Reise auf den höchsten Berg Afrikas

Edmund Hillary, Ernest Hemingway und Neil Armstrong haben es nicht geschafft, den Kibo im Gebiet des Kilimandscharos zu besteigen. Es ist für sie und für viele andere ein Traum geblieben. Diesen Traum habe ich mir erfüllt und werde Ihnen viele Bilder meiner Reise nach Tansania zeigen. Moshi, als Ausgangspunkt, den Kilimandscharo und Sansibar habe ich drei Wochen erleben dürfen und nehme Sie mit auf eine Fahrt in ein faszinierendes und gleichzeitig unglaubliches Land der Gegensätze zu dem, indem wir leben. Lassen Sie sich inspirieren! Eine kurze Pause sowie eine kleine Entspannungsübung von einer Minute zwischendurch werden Ihnen das Sitzen und Zuhören erleichtern. Ich bleibe gern noch länger, um Ihre Fragen zu beantworten.

Fr. 25.02.22
19.00 – ca. 21.15 Uhr
Gemeindezentrum
Felde,
Raiffeisenstr. 2
Gebühr: 6,00 € bar
Elke Pries-Hoffmann

1.2 Sehnsuchtsort: Kilimandscharo Meine Reise auf den höchsten Berg Afrikas

Beschreibung s.o.
Da die Zahl der Teilnehmenden beschränkt sein wird, bieten wir den Vortrag an einem weiteren Termin an.

Fr. 29.04.22
19.00 – ca. 21.15 Uhr
Gemeindezentrum
Felde,
Raiffeisenstr. 2
Gebühr: 6,00 € bar
Elke Pries-Hoffmann



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

**1.3 Frühlingswanderung im Naturschutzgebiet Ahrensee
Zu Veilchen, Lerchensporn und Winterschachtelhalm**

Eine rund 6 km lange Strecke führt uns über teilweise feuchte Wiesen- und Waldwege durch die frühlingsschöne Eiderniederung zum malerischen Ahrensee. Bei der Vielfalt der Biotope lassen sich auch seltenere Pflanzen entdecken. Mit Glück zeigt sich der Seeadler, der hier einen Horst bewohnt.

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

So. 01.05.22
14.00 – 17.00 Uhr
Parkplatz am Bahnhof
24242 Felde
Gebühr: 7,50 €
Kinder ermäßigt
Gudrun Aschenbach

**1.4 Wildkräuterspaziergang im Kronshagener Domäental
Frühlingssspaziergang im Kronshagener Domäental
Frühlingssspaziergang im Kronshagener Domäental
Frühlingssspaziergang im Kronshagener Domäental**

Ein Frühlingssspaziergang im Kronshagener Domäental zum Kennenlernen unserer heimischen „Allerweltskräuter“ mit Erläuterungen über ihre Verwendbarkeit für Küche und Hausapotheke, garniert mit Anekdoten, Geschichten und Mythen. Ein Spaziergang zum Aufblühen in der erwachenden Natur.

Bitte denken Sie an wetterangepasste Kleidung und Schuhe, ggf. Notizblock, Sammelkörbchen

Sa. 07.05.22
14.00 – 16.00 Uhr
Claus Sinjen Str.,
24119 Kronshagen
Wanderer-Parkplatz
Domäental
Gebühr: 5,00 €
Kinder ermäßigt
Gudrun Aschenbach

**1.5 Wildkräuterspaziergang in Felde
Was blüht denn da rund ums Storchennest**

Eine aufgestellte Nisthilfe am Dorfrand von Felde wurde von einem Storchepaar angenommen, welches bereits erfolgreich Junge aufzog. Auf der darunter befindlichen Weide grasst eine Rinderherde und schafft gute Bedingungen nicht nur für Störche. Am Rand dieser „Wilden Weide“ gedeihen auch viele wilde essbare und heilsame Pflanzen für Küche und Hausapotheke mit denen ich Sie vertraut machen möchte.

Bitte denken Sie an wetterangepasste Kleidung und Schuhe, gg. Notizblock, Fernglas

Fr. 13.05.22
14.00 – 16.00 Uhr
Mühlenweg 20
24242 Felde
Gebühr: 5,00 €
Kinder ermäßigt
Gudrun Aschenbach



1.6 Maiwanderung zum Flemhuder See Drama eines Sees – eine Landschaftsführung

Im Zusammenhang mit dem Bau des Nordostseekanals hat der Flemhuder See eine wechselvolle Geschichte erlebt. Bis heute wird das Gebiet als Spülfläche bei Kanalbaumaßnahmen genutzt. Erleben Sie auf einer 7 km langen Wanderung, wie es der Natur gelingt, trotzdem oder deshalb Schönheit und Artenvielfalt zu entwickeln. Bitte denken Sie an wetterangepasste Kleidung und Schuhe , ggf. Fernglas

So. 22.05.22
14.00 – 17.00 Uhr
Klein Nordseer Str. 37
24242 Felde
Parkplatz Autohaus
Doose
Gebühr: 7,50 €
Kinder ermäßigt
Gudrun Aschenbach

1.7 Sommerwanderung 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 bis zum Gut Marutendorf. 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 Sommerblumen mit Blütenbesuchern in vielfältiger Pracht erfreuen Augen, Herz und Seele. Bitte denken Sie an wetterangepasste Kleidung und Schuhe, ggf. Fernglas
Beachten Sie bitte die Anmeldefrist bis zum 29.06.22.

Sa. 16.07.22
14.00 – 17.00 Uhr
Schönwohlder Straße
24239 Schönwohld in
Richtung
24247 Rodenbek
Gebühr: 12,00 €
Kinder ermäßigt
Gudrun Aschenbach

Anmeldung bis
spätestens 29.06.22

1.8 Sommerwanderung im Kaltenhofer Moor Süchtig nach Moor

Moore sind faszinierend. Seit 1942 Naturschutzgebiet und nun in Renaturierung durch die Stiftung Naturschutz punktet das Kaltenhofer Moor mit bizarrem Bruchwald, dunklen Tümpeln und modrigen Sümpfen, hellen Birkengehölzen und dem von hochmoortypischer Vegetation umgebenen, idyllischen Mooree. Ein ca. 4 km langer Weg mit Wildnisfeeling, Vorsicht Suchtgefahr!
Bitte denken Sie an wetterangepasste Kleidung und Schuhe, ggf. Fernglas
Beachten Sie bitte die Anmeldefrist bis zum 29.06.22.

Sa. 13.08.22
14.00 – 17.00 Uhr
Stodthagener Weg 18
24244 Felm
Parkplatz
Gebühr: 12,00 €
Kinder ermäßigt
Gudrun Aschenbach

Anmeldung bis
spätestens 29.06.22



1.9 Felder Dorfblatt

In diesem März erscheint die erste Ausgabe vom „Felder Dorfblatt“. Geschichten aus unserem Dorf, Neuigkeiten, Porträts, Lieblingsorte, Historisches und und und. Das Dorfblatt ist eine Zeitung von Feldern für Felder. Wir sind inzwischen eine Redaktion von etwa 14 Leuten, von 12 bis 80 Jahren. Kommt dazu! Probiert Euch aus als JournalistInnen. Führt Interviews, schreibt Reportagen oder lernt Hintergründe zu recherchieren. Wir helfen Euch dabei. Mitmachen können alle, die Lust zum Schreiben oder Fotografieren haben. Wer nur ab und an Zeit hat, kann sich trotzdem beteiligen.

Sa. 26.02.22
Erstes Treffen,
danach in
unregelmäßigen
Abständen samstags
10.00 Uhr
gebührenfrei
Dörte Nielsen
Petra Greve
Anja Manleitner

Kultur - Gestalten



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.



Freie Plätze beim Musikunterricht!

Wir haben noch einige wenige freie Plätze beim Musikunterricht.

Gebühren für Instrumentalunterricht (in €):

	30 Minuten	45 Minuten	60 Minuten
TN	10x	10x	10x
1	130	190	250
2	67	98	130
3	47	67	87
4	36	52	67
5	---	43	55
6	---	36	47

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 Anschlagtechnik 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
Katja George



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 Anschlagtechnik, Akkorde und den lockeren, leichten Rhythmus von Hawaii.

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

Kunst und kreatives 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.)

Verschiedene Stilrichtungen und Techniken,
Kursbeschreibung s. u.

Di. 08.03.22
10.00 – 12.30 Uhr
12 x
Atelier am Westensee
Wiesenweg 22, Felde
Gebühr: 120,00 €
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

Mi. 09.03.22
19.00 – 21.00 Uhr
12 x
VHS, Dorfstr. 93
Raum 4
Gebühr: 72,00 €
Kay Prinz

2.6 Die Nähwerkstatt

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

Sa. 23.04.22
10.00 – 13.00 Uhr
VHS, Dorfstr. 93
Raum 4
Gebühr: 11,00 €
ggf. zzgl. Material
Katja Jeschke

2.7 Die Nähwerkstatt

Kursbeschreibung s.u.

Sa. 14.05.22
10.00 – 13.00 Uhr
VHS, Dorfstr. 93
Gebühr: 11,00 €
ggf. zzgl. Material
Katja Jeschke



2.8 Die Nähwerkstatt

...für alle, die Lust haben, mal wieder kreativ zu werden! (auch für absolute Anfänger)
Jeder kann ein kleines oder auch größeres 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 auch ein Raffrollo als Fensterdekoration. Ich freu´ mich auf euch!
Bei Interesse kann dieser fortgesetzt werden.
Bitte mitbringen: einsatzbereite Nähmaschine (falls vorhanden), Verlängerung, Schere, Stecknadeln, Stoff oder Stoffreste (gerne auch viele verschiedene), Knöpfe, Borten, Bänder u.a.

Mo. 14.03.22
18.30 - 20.30 Uhr
3 x
VHS, Dorfstr. 93
Raum 4
Gebühr: 22,00 €
ggf. zzgl. Material
Katja Jeschke

Gesundheit – Bewegung



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 Eine Ruheinsel im Alltag

Innehalten und zur Ruhe kommen mit praktischen Entspannungsbungen.

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 Phantasieereisen 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 und einen Pausensnack.

Sa. 30.04.22
13.00 – 16.00 Uhr
VHS, Dorfstr. 93
Raum 3
Gebühr: 14,00 €
Tanja Langer

3.2 Eine Ruheinsel im Alltag

Kursbeschreibung siehe oben

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decken, Kissen, etwas zum Trinken und einen Pausensnack.

Sa. 21.05.22
13.00 – 16.00 Uhr
VHS, Dorfstr. 93,
Gebühr: 14,00 €
Tanja Langer

3.3 Schnupperkurs Tai Chi Chuan

Tai Chi Chuan ist ein altes chinesisches Bewegungssystem, dessen Geschichte sich bis in die Tang Dynastie (618 - 907 n. Chr.) zurückverfolgen lässt. Die bekannteste Übung des Tai Chi Chuan ist die "Form", ein längerer Bewegungsablauf, der langsam, entspannt und fließend ausgeführt wird.

Tai Chi Chuan ist heute eine ganzheitliche Gesundheits- und Entspannungsübung, die hilft, Stress abzubauen. Die langsamen und fließenden Bewegungen stärken den Körper und helfen, unsere Mitte wiederzufinden.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, dicke Socken oder Hallensportschuhe mit dünner Sohle

Mo. 14.03.22
18.30 – 20.00 Uhr
VHS, Dorfstr. 93
Raum 5 / GS Aula
Gebühr: 5,00 €
Karlo Vollbrecht



3.4 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. 21.03.22

17.45 – 19.15 Uhr

12 x

VHS, Dorfstr. 93

Raum 5 / GS Aula

Gebühr: 58,00 €

Karlo Vollbrecht

3.5 Tai Chi Chuan Teil I-III

für Fortgeschrittene, Wiederholer und Wiedereinsteiger mit Vorkenntnissen

Kursbeschreibung siehe oben

Mo. 21.03.22

19.30 – 21.00 Uhr

12 x

VHS, Dorfstr. 93

Raum 5 / GS Aula

Gebühr: 58,00 €

Karlo Vollbrecht

Yoga

Aufgrund der großen Nachfrage bieten wir verschiedene Yogastile bei verschiedenen Lehrkräften an:

Es gibt einen sprachlich begleiteten sehr ruhigen, meditativen Stil (Yoga I und Yoga II). Hatha-Yoga ist ein eher gymnastisches, sportlicher ausgerichtetes Yoga, zu dem jedoch auch immer Atemübungen und meditative Entspannungsphasen gehören.



3.6 Yoga I

Für Teilnehmer/innen mit oder ohne Yogaerfahrung Atem- und Körperbewegungen erfolgen langsam und aufmerksam unter ständiger Selbstbeobachtung. Eine Aktivierung der Spannkraft aus der inneren Tiefe bei gleichmäßiger, vollständiger Atmung bewirkt das Empfinden von Entspannung, Gelassenheit und Lebensfreude. In gespürter Ruhe lösen sich Selbstentfremdung, Verkrampfungen, Fehlhaltungen und eine unnötige geistige Aktivität auf zugunsten einer gesunden, ganzheitlichen Lebensweise. Den Yoga in diesem Kurs zu erlernen fördert Ausgeglichenheit, eine Stabilität, die Belastbarkeit und Konzentration am Arbeitsplatz. Um Impulse sich setzen zu lassen und Empfindungen nachzuspüren, stehen jeweils zwei Stunden zur Verfügung. Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung, dicke Socken, Wolldecken bzw. (Yoga-)Matte und Wolldecke. Im Falle einer Schwangerschaft setzen Sie sich bitte vor der Anmeldung mit der Kursleiterin in Verbindung!

Do. 17.03.22
17.30 – 19.30 Uhr
11 x
VHS, Dorfstr. 93
Raum 3
Gebühr: 79,00 €
Sibylle Jasper-Tönnies

3.7 Yoga II

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

Do. 17.03.22
19.45 – 22.00 Uhr
11 x
Gebühr: 79,00 €
Sibylle Jasper-Tönnies

3.8 Hatha-Yoga am Vormittag

Für einen erfrischenden Start in den Tag und in die Woche! Für Einsteiger 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 wird geschult, was zusammen mit gezielter Entspannung insgesamt zu gesteigertem Wohlbefinden und mehr Belastbarkeit auch im beruflichen Alltag führen kann. Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung, Socken, Yogamatte o.ä., Decke, Yogakissen (wenn vorhanden)

Mo. 25.04.22
10.45 – 12.15 Uhr
9 x
Bürgerhaus
Westensee, Schulweg
Gebühr: 49,00 €
Eva Holtey-Weber

Vor dem 25.04. findet der Yogakurs online (oder ggf. auch schon in Präsenz) statt. Ein Einsteig in diesen bereits laufenden Kurs ist nach Rücksprache möglich.



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.

3.9 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. 07.02.22

17.15 – 18.45 Uhr

12 x

Bürgerhaus

Westensee, Schulweg

Gebühr: 58,00 €

Meune Lehmann

3.10 Yoga mit Meune

Mo. 07.02.22

19.00 – 20.30 Uhr

12 x

Bürgerhaus

Westensee, Schulweg

Gebühr: 58,00 €

Meune Lehmann

3.11 Yoga mit Meune am Mittwoch

Mi. 09.02.22

17.15 – 18.45 Uhr

12 x

Bürgerhaus

Westensee, Schulweg

Gebühr: 58,00 €

Meune Lehmann



3.12 Hatha-Yoga

Hatha Yoga ist der körperorientierte Teil des Yoga. „Ha“ bedeutet „Sonne“ und „Tha“ bedeutet „Mond“. Hatha Yoga dient also der Harmonisierung beider Grundenergien in unserem System, der aktivierenden, wärmenden und der aufbauenden, kühlenden Energie. Durch fließende Bewegungen im Rhythmus der Atmung wird der gesamte Körper durchbewegt und das Herzkreislaufsystem angeregt. Gehaltene Körperübungen dienen der Kräftigung und der Konzentration, sowie der Gleichgewichtsschulung. Jeder einzelnen Übung folgt eine Ausgleichsübung, um Körper und Geist wieder in Harmonie zu bringen. Außerdem kommen wir zur Ruhe durch Dehnungs- und Entspannungsübungen. Durch Atem- und Meditationsübungen versuchen wir, unsere Gedanken zu beruhigen, unseren Geist zu entspannen, innere Ruhe zu erfahren und darüber neue Kraft für den Alltag zu tanken.
Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung, Wollsocken, Yogamatte und Decke, sowie Trinkflasche

Di. 22.03.22
18.30 – 20.00 Uhr
12 x
VHS, Dorfstr. 93
Raum 3
Gebühr: 58,00 €
Lisanne Strehlau

3.13 Schwangerenyoga

Während der Schwangerschaft unterzieht sich der Körper der Frau einer immensen Veränderung und auch emotional ist in der Schwangerschaft viel in Bewegung.
Schwangerenyoga ist eine schöne Begleitung während dieser Veränderungen und hilft körperlich und seelisch im Gleichgewicht zu bleiben.
Neben der Förderung von Entspannung stärkst du deinen Körper und bereitest ihn und speziell dein Becken auf die Geburt vor.
Auch der liebevolle Kontakt zwischen Mutter und Kind steht im Fokus.
Die Kursgebühr kann bei regelmäßiger Teilnahme ggf. über die Krankenkasse übernommen werden.
Bitte mitbringen: Woldecke, warme Kleidung & Socken, Yogamatte, evtl. Yogakissen oder Kopfkissen, Trinkflasche

Di. 26.04.22
17.00 – 18.30 Uhr
8 x
VHS, Dorfstr. 93
Raum 3
Gebühr: 46,00 €
Lisanne Strehlau



Pilates

Pilates ist ein funktionales Ganzkörpertraining, welches 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, falls Plätze vorh. sind.

3.14 Pilates

Für Anfänger und Wiedereinsteiger

Mi. 02.03.22

17.30 – 18.30 Uhr

10 x

VHS, Dorfstr. 93

Raum 3 oder GS Aula

Gebühr: 35,00 €

Sarah Sophie Rahim

3.15 Pilates

Für Fortgeschrittene

Mi. 02.03.22

18.45 – 19.45 Uhr

10 x

VHS, Dorfstr. 93

Raum 3 oder GS Aula

Gebühr: 35,00 €

Sarah Sophie Rahim

3.16 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. 03.03.22

09.30 – 10.30 Uhr

10 x

Gemeindezentrum

Raiffeisenstr. 2

Gebühr: 35,00 €

Sarah Sophie Rahim

Anmeldeformular VHS Felde Frühjahr/Sommer 2022
Bitte das Anmeldeformular aus dem Programmheft herauslösen
oder von der Internetseite www.felde.de / VHS / Kursanmeldung heruntergeladen
ausdrucken, ausfüllen und senden an: VHS Felde, Dorfstr. 93, 24242 Felde

Nr.	Kurstitel	Kursgebühr	Anmeldung
1.1	Sehnsuchtsort: Kilimandscharo	6,00 €	
1.2	Sehnsuchtsort: Kilimandscharo	6,00 €	
1.3	Frühlingswanderung Ahrensee	7,50 €	
1.4	Wildkräuterspaziergang im Domänental	5,00 €	
1.5	Wildkräuterspaziergang in Felde	5,00 €	
1.6	Maiwanderung zum Flemhuder See	7,50 €	
1.7	Sommerwanderung zum Gut Marutendorf	12,00 €	
1.8	Sommerwanderung im Kaltenhofer Moor	12,00 €	
1.9	Felder Dorfblatt	gebührenfrei	
2.1	Klavier	siehe Tabelle	
2.2	Gitarre	siehe Tabelle	
2.3	Ukulele	siehe Tabelle	
2.4	Kunstwerkstatt am Vormittag	120,00 €	
2.5	Kunstwerkstatt am Mittwoch	72,00 €	
2.6	Die Nähwerkstatt	11,00 €	
2.7	Die Nähwerkstatt	11,00 €	
2.8	Die Nähwerkstatt	22,00 €	
3.1	Eine Ruheinsel im Alltag	14,00 €	
3.2	Eine Ruheinsel im Alltag	14,00 €	
3.3	Schnupperkurs Tai Chi Chuan	5,00 €	
3.4	Tai Chi Chuan Teil I	58,00 €	
3.5	Tai Chi Chuan Teil I – III	58,00 €	
3.6	Yoga I	79,00 €	
3.7	Yoga II	79,00 €	
3.8	Hatha-Yoga am Vormittag	49,00 €	
3.9	Hatha-Yoga mit Meune	58,00 €	
3.10	Hatha-Yoga mit Meune	58,00 €	
3.11	Hatha-Yoga mit Meune am Mittwoch	58,00 €	
3.12	Hatha-Yoga	58,00 €	
3.13	Schwangerenyoga	46,00 €	
3.14	Pilates – Anfänger	35,00 €	
3.15	Pilates - Fortgeschrittene	35,00 €	
3.16	Pilates – Ü 65	35,00 €	

Anmeldeformular VHS Felde Frühjahr/Sommer 2022
Bitte das Anmeldeformular aus dem Programmheft herauslösen
oder von der Internetseite www.felde.de / VHS / Kursanmeldung herunterladen
ausdrucken, ausfüllen und senden an: VHS Felde, Dorfstr. 93, 24242 Felde

Es können mehrere Kurse ausgewählt werden!

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.

SEPA Mandat liegt bereits vor
Bitte nur ankreuzen, wenn ein Mandat schon erteilt wurde.

**Anmeldeformular VHS Felde Frühjahr/Sommer 2022
Kurslisten zum Ankreuzen für die verbindliche Anmeldung
Bitte Kurse durch Ankreuzen buchen!**

Ich ermächtige die Amtskasse der Amtsverwaltung Achterwehr (Gläubiger-ID DE11ZZZ0000017328), die nachfolgende/n Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Amtskasse Achterwehr auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen:

- Rücklastschriftgebühren VHS Kursgebühren

Ich erkläre mich damit einverstanden, dass die Frist für die Pre-Notification (Vorankündigung der Abbuchung) von der Amtskasse bis auf (mindestens) 2 Tage verkürzt werden kann.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kursgebühren VHS Felde für

Kursteilnehmer/in*:

Konto Nr*

Bankleitzahl*

Name Kreditinstitut*

IBAN*

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

BIC (8- oder 11-stellig)

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Kontoinhaber

Name* Vorname*

Straße / Nr*

PLZ / Ort*

Diese Einzugsermächtigung gilt bis auf Widerruf.

.....
Ort, Datum*

.....
Unterschrift Kontoinhaber*

A
n
g
a
b
e
n

z
u
r

K
o
n
t
o
v
e
r
b
i
n
d
u
n
g

Anmeldeformular VHS Felde Frühjahr/Sommer 2022
Kurslisten zum Ankreuzen für die verbindliche Anmeldung
Bitte Kurse durch Ankreuzen buchen!

Nr.	Kurstitel	Kursgebühr	Anmeldung
3.17	Rückenschule	28,00 €	
3.18	Gymnastik am Vormittag	28,00 €	
3.19	Gymnastik am Vormittag	27,00 €	
3.20	Gymnastik am Vormittag	27,00 €	
3.21	Hula Hoop für Anfänger	6,00 €	
3.22	Hula Hoop für Anfänger	6,00 €	
3.23	Hula Hoop für Anfänger	6,00 €	
3.24	Hula Hoop für Anfänger	6,00 €	
3.25	Workshop – Line Dance für Anfänger	9,00 €	
3.26	Workshop – Line Dance für Anfänger	9,00 €	
3.27	Workshop – Line Dance für Anfänger	9,00 €	
3.28	Workshop – Line Dance für Anfänger	9,00 €	
3.31	Die richtige Ernährung	11,00 €	
3.32	Die richtige Ernährung	11,00 €	
3.33	Was? Wann? Wieviel? Der Weg zum Wunschgewicht	11,00 €	
3.34	Der Weg zum Wunschgewicht	11,00 €	
3.41	Ungarische Küche	11,00 €	
3.42	Antipasti, Tapas und Mezes	11,00 €	
3.43	Indische Küche – vegan	11,00 €	
3.44	Pizzaparty	11,00 €	
4.1	Englisch A2	53,00 €	
4.2	Französisch A2+	31,00 €	
4.3	Französisch für Fortgeschrittene B1-C1	54,00 €	
4.4	Spanisch A1/A2	58,00 €	
4.5	Spanisch für Fortgeschrittene A2/B1	58,00 €	
4.6	Dänisch Anfänger A1.2	44,00 €	
4.7	Schwedisch für Anfänger A1	39,00 €	
5.1	Grundlagen am PC für Anfänger	20,00 €	
5.2	Grundlagen am PC für Fortgeschrittene	20,00 €	
0.1	Einmal Tierpfleger sein	34,00 €	
0.2	Dance up	55,00 €	
0.3	Dance up	55,00 €	
0.4	Dance up – My time	16,00 €	
0.5	Dance up – My time	16,00 €	
0.6	Dance up – Only boys	11,00 €	



3.17 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
Warteliste nach Rücksprache

Di. 01.03.22
20.00 – 21.00 Uhr
10 x
VHS, Dorfstr. 93
Raum 3
Gebühr: 28,00 €
Inke Reinecker

3.18 Gymnastik am Vormittag

Fit am Vormittag – für Alltag und Beruf
Funktionsgymnastik, Rückenschule,
Fitness- und Mobilisationstraining
sowie jede Menge Spaß
Einstieg in den laufenden Kurs nach Rücksprache!

Mi. 27.04.22
09.00 – 10.00 Uhr
10 x
Sporthalle Westensee
Gebühr: 28,00 €
Inke Reinecker

3.19 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. 27.04.22
09.00 – 10.00 Uhr
10 x
Gemeindezentrum
Raiffeisenstr. 2
Gebühr: 27,00 €
Elli Tietz

3.20 Gymnastik am Vormittag

weitere Gruppe, Text siehe oben
Die Teilnahme an diesem Kurs ist bei Bedarf auch im
Sitzen möglich!

Mi. 27.04.22
10.10 – 11.10 Uhr
10 x
Gemeindezentrum
Raiffeisenstr. 2
Gebühr: 27,00 €
Elli Tietz



3.21 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 einige verschiedene Reifen zum Ausprobieren zur Verfügung. Werden Sie fit für Alltag und Beruf. Bei schönem Wetter sind wir draußen. Bitte mitbringen: einen Hula Hoop Reifen, Hallenturnschuhe, etwas zum Trinken

Sa. 12.03.22
19.00 – 20.15 Uhr
Grundschule Felde
Aula
Gebühr: 6,00 €
Christin Ohage

3.22 Hula Hoop für Anfänger

Kursbeschreibung s.o.
Besuchen Sie doch einfach mehrere Termine - als wäre es ein Kurs.

Sa. 02.04.22
17.30 – 18.45 Uhr
Grundschule Felde
Aula
Gebühr: 6,00 €
Christin Ohage

3.23 Hula Hoop für Anfänger

Kursbeschreibung s.o.

Sa. 14.05.22
15.30 – 16.45 Uhr
Grundschule Felde
Sporthalle
Gebühr: 6,00 €
Christin Ohage

3.24 Hula Hoop für Anfänger

Kursbeschreibung s.o.

Sa. 02.07.22
15.00 – 16.15 Uhr
Grundschule Felde
Sporthalle
Gebühr: 6,00 €
Christin Ohage



3.25 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 und viel Spaß in der Gruppe.

Ein idealer Ausgleichssport zu Alltag und Beruf. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig. Getanzt wird in normaler Freizeitkleidung. Von Vorteil sind bequeme Schuhe.

Bitte etwas zum Trinken mitbringen.

Sa. 02.04.22

19.00 – 21.00 Uhr

Grundschule Felde

Aula

Gebühr: 9,00 €

Christin Ohage

3.26 Workshop - Line Dance für Anfänger

Beschreibung s.o.

Besuchen Sie doch einfach mehrere Workshops - als wäre es ein Kurs.

Das Repertoire der Dozentin ist groß, sodass bei den einzelnen Terminen verschiedene Choreographien getanzt werden können.

Sa. 07.05.22

18.00 – 20.00 Uhr

Grundschule Felde

Sporthalle

Gebühr: 9,00 €

Christin Ohage

3.27 Workshop - Line Dance für Anfänger

Beschreibung s.o.

Sa. 14.05.22

17.00 – 19.00 Uhr

Grundschule Felde

Sporthalle

Gebühr: 9,00 €

Christin Ohage

3.28 Workshop - Line Dance für Anfänger

Beschreibung s.o.

Sa. 02.07.22

16.30 - 18.30 Uhr

Grundschule Felde

Sporthalle

Gebühr: 9,00 €

Christin Ohage



3.31 Die richtige Ernährung - mein Körper sagt mir eigentlich, was mir gut tut.

Verdauungsbeschwerden, Heißhunger, Müdigkeit und Konzentrationsprobleme – alles Symptome, die in einem engen Zusammenhang mit unserer Ernährung stehen.

Es kommt aber nicht nur darauf an, was wir essen, sondern auch wann und wie wir essen.

In diesem Seminar werfen wir einen Blick darauf, wie sich bestimmte Lebensmittel und Gewohnheiten auf unseren Körper auswirken. Außerdem soll es darum gehen, was wir tun können, um im Alltag fit und leistungsfähig zu sein und wie wir unsere Gesundheit langfristig positiv beeinflussen können.

Mi. 23.03.22
18.00 – 20.30 Uhr
VHS, Dorfstr. 93
Raum 2
Gebühr: 11,00 €
Theresa Kraft

3.32 Die richtige Ernährung - mein Körper sagt mir eigentlich, was mir gut tut.

Seminarbeschreibung und Ort s.o.

Fr. 13.05.22
19.00 – 21.30 Uhr
Gebühr: 11,00 €
Theresa Kraft

3.33 Was? Wann? Wie viel? Langfristig zu einem gesunden Körpergewicht und mehr Wohlbefinden

In diesem Seminar geht es um die Grundlagen einer gesunden Ernährung, hin zum Wunschgewicht.

Was sind Fette, Kohlenhydrate und Eiweiße und wie viel brauchen wir von ihnen? Wie kann uns eine ballaststoffreiche Ernährung dabei unterstützen, abzunehmen und unsere Verdauung zu verbessern?

Wie wirkt sich ein erhöhter Blutzuckerspiegel auf unser Wohlbefinden und unser Körpergewicht aus?

Indem wir diese Fragen beantworten, möchte ich Ihnen zeigen, welche Lebensmittel und Gewohnheiten Sie dabei unterstützen können, Ihre körperlichen Ziele zu erreichen und langfristig fit und gesund zu sein.

Fr. 25.03.22
19.00 – 21.30 Uhr
VHS, Dorfstr. 93
Raum 2
Gebühr: 11,00 €
Theresa Kraft

3.34 Was? Wann? Wie viel? Langfristig zu einem gesunden Körpergewicht und mehr Wohlbefinden

Seminarinhalt s.o.

Do. 28.04.22
18.00 – 20.30 Uhr
VHS, Dorfstr. 93
Raum 2
Gebühr: 11,00 €
Theresa Kraft



Frisch und lecker kochen – für mehr Wohlbefinden und Gesundheit.

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.

3.41 Ungarische Küche

Traditionelles und Modernes, Süßes und Saures, Scharfes und Mildes; aber vor allen Dingen Leckeres aus dem Land von Paprika, Gulasch, Puszta und Donau – Wir kochen das wahrscheinlich beste Gulasch der Welt – im Ernst!

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Getränk, Trockentuch und Restbehälter

Di. 22.02.22

18.30 – 21.30 Uhr
Grundschule Felde
Lehrküche

Gebühr: 11,00 €

zzgl. 12,00 €

Kochgeld/Kopien
André Weidtkamp

3.42 Antipasti, Tapas und Mezes

Unter südlicher Sonne schmecken kleine köstliche Häppchen und leckere Vorspeisen besonders gut. Ohne großen Aufwand, aber dafür mit viel Vergnügen wollen wir diese aus Italien, Spanien und Griechenland stammenden delikaten Gerichte auch hierzulande ausprobieren.

Bitte mitbringen: s.o.

Fr. 11.03.22

18.00 – 21.00 Uhr
Grundschule Felde
Lehrküche

Gebühr: 11,00 €

zzgl. 9,00 €

Kochgeld/Kopien
Kerstin Buschmann

3.43 Indische Küche - vegan

Eigentlich verbietet es sich von „der Indischen Küche“ zu sprechen! Mehr als 1 Milliarde Menschen und so viele unterschiedliche klimatische Regionen bringen unterschiedlichste kulinarische Folgen mit sich. So haben wir die sehr scharfen und würzigen Speisen des Südens im Gegensatz zu den mildereren des Nordens – Reisgerichte und Curries; aber auch Kartoffeln – immer mit einem Feuerwerk an Gewürzen.

Völlige Neubearbeitung des Kursabends!

Heute bei mir mal rein vegan!

Bitte mitbringen: s.o.

Di. 26.04.22

18.30 – 21.30 Uhr
Grundschule Felde
Lehrküche

Gebühr: 11,00 €

zzgl. 12,00 €

Kochgeld/Kopien
André Weidtkamp

3.44 Pizzaparty

Leckere Pizzabodenvarianten, schnelle Pizzen, Pizzen mal ganz ohne Teig und Fladenpizza!

Spannende Belegungsideen mit und ohne Fleisch – mit und ohne Erdbeeren ...

Bitte mitbringen: s.o.

Di. 21.06.22

18.30 – 21.30 Uhr
Grundschule Felde
Lehrküche

Gebühr: 11,00 €

zzgl. 12,00 €

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 Niveauangaben (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 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, damit Sie Erfolg und Freude an den neuen Sprachkenntnissen haben.

Di. 26.04.22
18.30 – 20.00 Uhr
10 x
VHS, Dorfstr. 93
Raum 4
Gebühr: 53,00 €
N.N.



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. Voraussichtlich werden wir im Lehrbuch mit Unité 10 fortfahren und das Lehrbuch dann beenden.

Bienvenue à toutes et à tous!

Lehrbuch: Perspectives Allez-y A2

Mo. 25.04.22

18.00 – 19.00 Uhr

9 x

VHS, Dorfstr. 93

Raum 2

Gebühr: 31,00 €

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!

Lehrbuch: Edito B1 (Klett)

Mi. 16.03.22

10.00 – 11.30 Uhr

11 x

VHS, Dorfstr. 93

Raum 2

Gebühr: 54,00 €

Evelyne Martin

4.4 Spanisch (A1/A2)

Wir haben das 1. Lehrbuch A1 mit Ablauf des Jahres 2021 erfolgreich abgeschlossen und sind neugierig auf die Fortsetzung A2. Es bietet uns einen abwechslungsreichen Weg, um mehr über Land, Leute und Kultur der spanischsprachigen Länder zu erfahren. Anhand von Spielen und dem Hören von Texten versuchen wir, unseren Vokabelschatz zu trainieren und zu erweitern. Wir sind eine engagierte, muntere Gruppe und freuen uns über Jede*n, der mit uns das Interesse an der spanischen Sprache teilen will.

Lehrbuch: „el curso en vivo“ A2 (Langenscheid)

Do. 10.03.22

18.00 – 19.30 Uhr

12 x

VHS, Dorfstr. 93

Raum 1

Gebühr: 58,00 €

Maren Smolka



4.5 Spanisch für Fortgeschrittene A2/B1

Es wird spannend mit Comisario García und seiner deutschen Assistentin Bea! Was passiert mit den Bienen? Warum sterben sie plötzlich? Diese spannende Geschichte mitzuverfolgen lohnt sich auch für neue Teilnehmer*innen, die wir gern willkommen heißen. Ganz nebenbei frisken wir ein wenig die aus dem Text sich ergebende Grammatik auf und machen „Gehirnjogging“ in Form von Vokabeltraining. So können wir uns fließender unterhalten.

Adelante y bien venido a todos a nuestra pequena tertulia!

Lehrbuch: z.Zt. Lektüre “Querida muerte” – Lernkrimi Classic, Niveau A2

Mo. 07.03.22
11.00 – 12.30 Uhr
12 x
VHS, Dorfstr. 93
Raum 4
Gebühr: 58,00 €
Maren Smolka

4.6 Dänisch

Anfänger (A1.2)

Nun haben wir schon einiges von der kniffligen dänischen Aussprache gelernt, werden das aber natürlich weiter vertiefen. Je nachdem wie sicher die Bestellungen im Café und die Benutzung von bestimmten und unbestimmten Artikel schon gelingen, steigen wir dort wieder ein oder machen gleich weiter mit Tagesablauf, Einkauf- und Freizeitbeschäftigungen. Dann kommt auch die Mehrzahlform (Plural) dazu. Wie immer viel mündlich und langsam mit Spaß und Ehrgeiz.

(Wieder-) Einsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Buch: Vi snakkes ved (aktuell Bd.1 oder alte Version) ab Lektion 4

Mi. 20.04.22
17.30 – 19.00 Uhr
9 x
VHS, Dorfstr. 93
Raum 2
Gebühr: 44,00 €
Inga Mahlke

4.7 Schwedisch

für Anfänger

Fortsetzung (A1)

Sie haben Lust die schwedische Sprache zu lernen? In diesem Kurs geht es um Grundlagen und um Hilfreiches für Ihren Aufenthalt in Schweden. Lehrbuch wird im Kurs besprochen.

Do. 28.04.22
17.30 – 19.00 Uhr
8 x
VHS, Dorfstr. 93
Raum 2
Gebühr: 39,00 €
Annika Kreft



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

auch für Senioren, ganz entspannt

- Grundeinstellungen und Problemlösungen am PC
- Arbeiten mit dem Betriebssystem Windows 7
- Arbeiten mit dem Textverarbeitungsprogramm Word
- Arbeiten mit Grafikprogrammen, Powerpoint, Excel
- 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.

**Achtung: Vorbesprechung am Mo, 07.03.22
um 17.00 Uhr**

Mo. 14.03.22

17.00 – 18.30 Uhr

3 x

Grundschule Felde

Gebühr: 20,00 €

Jens Lersmacher

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.

**Achtung: Vorbesprechung am Mo, 07.03.22
um 17.00 Uhr**

Di. 15.03.22

17.00 – 18.30 Uhr

3 x

Grundschule Felde

Gebühr: 20,00 €

Jens Lersmacher

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.

0.1 Tierpark Erlebnistage für Kinder ab 5 Jahren

Einmal Tierpfleger/in sein und hinter die Kulissen des Tierparks schauen! Spannend und kindgerecht lernen die Kids die Tiere kennen. Der Kontakt beim Füttern weckt die Wissbegierde und den Forscherdrang. Ob Pferde, Esel, Schweine, Schafe oder Geflügel – wir fragen uns: Was fressen die Tiere? Wo schlafen sie? An 4 Samstagen trifft sich die Gruppe von 14-16 Uhr, um die Tiere des Tierparks kennen zu lernen und mit anderen Kindern zusammen in der Natur unterwegs zu sein. Die Tierpark Erlebnistage möchten Kindern eine sinnvolle Freizeitgestaltung ermöglichen und sie in den jahreszeitlichen Verlauf des Tierparks mit einbinden. Bitte kleinen Imbiß und ein Getränk mitgeben.

Sa. 23.04.22
14.00 – 16.00
4 x, weitere Termine:
14.05./04.06. und
18.06.22
Tierpark Arche
Warder,
Langwedeler Weg 11,
24646 Warder
Gebühr: 34,00 €
inkl. Materialkosten
Stefanie Klingel

2.6 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 Termine unter
Kultur – Gestalten

Sa. 23.04.22
10.00 – 13.00 Uhr
VHS, Dorfstr. 93
Raum 4
Gebühr: 11,00 €
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 versch. Tanzstilen wie Videoclip-Dance, Afro, Jazz, Modern oder Charleston und Musicedance 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
Einstieg nach Rücksprache

Mi. 23.02.22

15.15 – 16.15 Uhr

17 x

VHS, Dorfstr. 93

Raum 5 / im Freien

Gebühr: 55,00 €

Corinna Lankuttis

0.3 Dance up

Für Kinder/ Jugendliche ab 5. Schuljahr

Text: siehe oben

Einstieg nach Rücksprache

Mi. 23.02.22

16.15 – 17.15 Uhr

17 x

VHS, Dorfstr. 93

Raum 5 / im Freien

Gebühr: 55,00 €

Corinna Lankuttis

0.4 Dance Up — My Time

Für Kinder ab 7 Jahren

Ein bunter, vielseitiger Bewegungs- und Tanzkurs, in dem nicht unbedingt der Tanz im Vordergrund steht.

Dies ist ein Kurs nur für leise, zurückhaltende, introvertierte oder schüchterne Menschen.

Jetzt seid ihr mal an der Reihe.

Ein Angebot, dass sich mit der Zeit aus den individuellen Stärken und Talenten der Teilnehmer entwickeln wird. Wir werden uns viel Zeit füreinander zum Kennenlernen geben. Bewegung zur Musik oder Tanz bilden die Basis dieses Kurses, aber ihr könnt es mit Euren Wünschen, Ideen und Begabungen bereichern. Ich freue mich auf Euch. It's your Time!

Bei inhaltlichen Fragen können Sie sich gern unter 04340 4034616 an die Kursleiterin wenden.

Bitte mitbringen: Sportsachen und Turnschuhe oder Stoppersocken, Getränke

Fr. 22.04.22

15.00 – 16.00 Uhr

5 x

(kann gern verlängert werden!)

VHS, Dorfstr. 93

Raum 5 / im Freien

Gebühr: 16,00 €

Corinna Lankuttis

Junge vhs – Kurse für Kinder und Jugendliche

0.5 Dance Up — My Time

Für Teenager ab 12 Jahren

Kursbeschreibung siehe oben

It's your Time!

Bitte mitbringen: Sportsachen und Turnschuhe oder

Stoppersocken, Getränke

Der Kurs kann gern über 5x hinaus verlängert werden!

Mi. 20.04.22

17.30 bis 18.30 Uhr

5 x

VHS, Dorfstr. 93

Raum 5 / im Freien

Gebühr: 16,00 €

Corinna Lankuttis

0.6 Dance up – Only boys

Tanzworkshop für Jungs

Anfängerkurs

Hallo Jungs! Habt Ihr Lust zu tanzen, wollt aber nicht

mit vielen Mädels als einziger Junge in einem

Tanzkurs stehn? Dann habt ihr jetzt die Gelegenheit.

Neben Bewegungsspielen und Tanzbattles zur Musik

lernt ihr hier Basic Steps, die in den meisten Tanzstilen

gebraucht werden. Außerdem üben wir Bodenteile aus

dem Hip Hop und dem Kampftanz.

Die verschiedensten Moves werden wir im zweiten Teil

des Workshops zu einer Choreographie

zusammenfügen.

Zum Kurs solltet Ihr in sportlicher Kleidung und

Turnschuhen kommen.

Bitte mitbringen: Getränk und wenn ihr habt

Knieschoner

Bitte auf der Anmeldung das Alter angeben!

Fr. 01.07.22

16.30 – 18.00 Uhr und

Sa. 02.07.22

11.00 – 12.30 Uhr

VHS, Dorfstr. 93

Raum: 5

Gebühr: 11,00 €

Corinna Lankuttis

**Für Beratung und Information
sowie Telefonnummern oder Mailadressen der Kursleitungen
melden Sie sich gern bei uns!**

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

**Wir suchen Kursleitungen
für verschiedene Programmbereiche,
insbesondere für die Bewegungskurse!
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