

# 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 21.07.24.

An Feiertagen und während der Schulferien (Osterferien 01.-20.04. und Himmelfahrt 09. - 11.05.24) 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, sowie Unfälle oder Sachschäden innerhalb und außerhalb der VHS. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

## Bürozeiten:

Sie erreichen uns persönlich Di. 10.00 - 12.00 Uhr 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 Besuch im Landtag

#### **Besuch im schleswig-holsteinischen Landtag mit Plenardebatte und anschließender Diskussion mit Abgeordneten**

Geplant ist ein gemeinsamer Besuch des Landtags mit der Gelegenheit eine Plenardebatte zu verfolgen.

Zuvor erhalten wir eine kurze Einführung in die Arbeitsweise des Landtags und die Thematik, nach dem Besuch der Debatte, stehen Abgeordnete der Landtagsfraktionen für ein nachbereitendes Gespräch zur Verfügung.

Anmeldung bitte gern bis zum 15.02.24

Do., 22.02.2024

14.30 – ca. 16.45 Uhr

Treffpunkt:

Landeshaus,

Düsternbrooker Weg

70, 24105 Kiel

Gebühr: gebührenfrei

### 1.2 Sternbilder und Sternsagen

#### **Ein Ausflug in die Welt der Astronomie**

Was sind Sternbilder, welche gibt es und wann kann man sie sehen. Judith und Christian Hempe vom Kieler Planetarium e.V. stellen in ihrem Vortrag den Sternenhimmel über uns vor. Natürlich dürfen auch die dazugehörigen Geschichten nicht fehlen.

Wenn das Wetter mitspielt, können im Anschluss einige Sternbilder direkt draußen am Himmel gesucht und weitere Fragen gestellt werden.

Fr., 26.04.2024

19.00 Uhr

Gemeindezentrum

Felde

Raiffeisenstr. 2

Gebühr: 6,00 € bar

Judith und Christian

Hempe

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



### 1.3 Erste Hilfe

#### **Richtig helfen können – Ein gutes Gefühl**

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten, die Grundkenntnisse in Erster Hilfe erwerben oder wieder auffrischen möchten. Bei allen Themen, wie zum Beispiel Wundversorgung oder Umgang mit Knochenbrüchen, wird der Schwerpunkt des Kurses vor allem auf praktischen Übungen liegen. Dieser Kurs liefert Ihnen damit größere Handlungssicherheit bei Notfällen in Freizeit und Beruf. Dieser Kurs ist auch für den Erwerb aller Führerscheinklassen geeignet. Durchführung des Kurses bei mindestens 14 Teilnehmenden, wir bitten daher um Anmeldung bis zum 11.03.24

Sa., 23.03.2024  
9.00 – 16.45 Uhr  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 2  
Gebühr: 47,00 €  
DRK

### 1.4 Biologisch Gärtnern - Artenvielfalt erhalten

In diesem Kurs werden, begleitet von Lichtbildern am Beamer, Grundlagen des biologischen Gärtnerns vorgestellt: Erde, Düngen, Pflanzenschutz ohne chemische Mittel, Fruchtfolgen, Mischkulturen, Gestaltungselemente, Erhaltung/ Wiederherstellung der Biodiversität im Garten sowie einfache Mittel, um Ihren Garten nebenbei in ein Refugium für Vögel, Insekten und Kleinsäuger zu verwandeln, wird an verschiedenen Beispielen gezeigt. Wer schon biologisch gärt, ist auch herzlich willkommen. Sie erhalten umfangreiches Material zum Mitnehmen.

Fr., 08.03.2024  
17.00 – 19.30 Uhr  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 2  
Gebühr: 10,00 €  
Christine Bockhacker

### 1.5 Im Frühlingswald der Spechte - Exkursion zu unseren fünf Spechtarten

Wenn die ersten Sonnenstrahlen den Frühlingswald erwärmen, sind besonders die Spechte sehr aktiv. Kleinspecht, Mittelspecht, Buntspecht, Grünspecht und Schwarzspecht leben in den Wäldern am Westensee und trommeln und rufen jetzt um die Wette. In einer etwa 5 km langen Wanderung beobachten wir die verschiedenen Arten und erkunden ihre Höhlen und sonstige Spuren. Gerne mitbringen: Fernglas, Vogelbestimmungsbuch.

So., 17.03.2024  
10.00 – 13.00 Uhr  
Treffpunkt: Parkplatz  
Badestelle Wrohe  
Gebühr: 9,00 €  
Natascha Gaedecke  
Diplom-Biologin



## Politik - Gesellschaft - Umwelt

### 1.6 Waldführung mit dem Naturpark-Ranger

Der Naturpark Westensee hat neben seinen vielen Seen und hügeligen Feldern auch beeindruckende Wälder in seiner Landschaft zu bieten. Eines dieser Waldstücke wollen wir zusammen mit dem Naturpark-Ranger erkunden. Auf der etwa 5 km langen Strecke am Kieler Berg bietet sich immer wieder die Möglichkeit, interessante Fakten rund um die Baumarten, Waldstrukturen, Wildtiere und Co. direkt an den Beispielen im Wald zu erleben. Die Strecke führt nicht immer über ebene oder befestigte Wege, daher empfehlen wir festes Schuhwerk und robuste Kleidung. Auch ausreichend Wasser und Rucksackverpflegung für die Pausen ist je nach Bedarf für die ca. drei Stunden selbst mitzubringen. In Kooperation mit dem Naturpark Westensee - obere Eider e.V.

Sa., 27.04.2024  
11.00 – ca. 14.00 Uhr  
Treffpunkt:  
Wanderparkplatz am  
Kieler Berg – erster  
Parkplatz südlich der  
Kreuzung  
Liethberg/Dorfstraße  
bzw. Annentaler Berg  
(Emkendorfer Kreuz)  
Gebühr: 5,00 €  
Simon Janke  
(Naturparkranger) und  
Jürgen Fischbach  
(Referent für  
Klimaschutzbildung)

### 1.7 Wildkräuterspaziergang im Kronshagener Domäental

**Wildkräuter, Frühlingsblumen, Frühlingsgefühle**  
Ein Frühlingsspaziergang 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. In Kooperation mit der Förde-VHS  
Bitte denken Sie an wetterangepasste Kleidung, ggf. Notizblock, kleines Sammelkörbchen

So., 28.04.2024  
14.00 – 16.00 Uhr  
Claus Sinjen Straße,  
24119 Kronshagen,  
Wanderer-Parkplatz  
Domäental  
Gebühr: 8,00 €  
Gudrun Aschenbach  
Diplom Biologin/  
zertifizierte  
Landschaftsführerin

### 1.8 Wildkräuterspaziergang in Felde Was blüht denn da auf den Wippen?

Gleich hinter den Häusern beginnt in Felde die Natur. Auf einer „Wilden Weide“ der Stiftung Naturschutz grasen Galway-Rinder im Niedermoor, auf dem man an manchen Stellen „wippen“ kann. Am Rande dieser Fläche lassen uns die Tiere noch genügend Kräuter und Gehölze zur Bereicherung unserer Küche und Hausapotheke stehen. In Kooperation mit der Förde-VHS. Bitte denken Sie an wetterangepasste Kleidung und Schuhe, ggf. Notizblock, Fernglas

So., 05.05.2024  
14.00 – 16.30 Uhr  
Treffpunkt:  
Mühlenweg 20,  
24242 Felde,  
Gebühr: 7,50 €  
Gudrun Aschenbach  
Diplom Biologin/  
zertifizierte  
Landschaftsführerin



## Politik - Gesellschaft - Umwelt

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**. Viele Kurse finden in **Kooperation mit dem Aktionsmonat Naturerlebnis** statt.

### **1.9 Abendliche Vogelstimmenwanderung im Wilden Moor bei Osterrönfeld**

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

Di., 07.05.2024  
18.00 – 21.00 Uhr  
Ausguck Wildes Moor  
bei Osterrönfeld  
Gebühr: 9,00 €  
Natascha Gaedecke  
Diplom-Biologin

### **1.10 Maiwanderung an der Bünzau Frühlingsblütenpracht in Wald, Wiese und Bach**

Unter der Obhut der Schrobach-Stiftung darf sich in den Wäldern und Wiesen, die den Lauf der Bünzau säumen, Natur entfalten. Sie dankt es mit Maiglöckchen, Salomonsiegel und vielen anderen zauberhaften Frühlingsblumen, an denen wir uns auf der 6 km langen Wanderung erfreuen dürfen. In Kooperation mit der VHS Neumünster Bitte denken Sie an wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk, ggf. Fernglas

So., 12.05.2024  
Muttertag  
14.00 – 17.00 Uhr  
24613 Aukrug  
Bünzau, B 430,  
Schild Segelflugplatz,  
Wandererparkplatz,  
Luftballon!  
Gebühr: 9,00 €  
Gudrun Aschenbach  
Diplom Biologin/  
zertifizierte  
Landschaftsführerin

### **1.11 Maiwanderung im Einfeld der Dosenmoor Alles, bloß keine Moorleiche!**

„O schaurig ist's, übers Moor zu gehn ...“ (Annette von Droste-Hülshoff). Moore üben bis heute eine besondere Faszination auf die Menschen aus. Gruselig wird es aber nicht an einem hellen Frühlingstag. Stattdessen erleben Sie das Moor als „ökologisches Multitalent“: Lebensraum hoch spezialisierter, seltener und bedrohter Pflanzen und Tiere, Regulator des Wasserhaushalts im Boden und CO<sub>2</sub>-Speicher für den Klimaschutz. In Kooperation mit VHS Neumünster Bitte denken Sie an wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk, ggf. Fernglas

Sa., 25.05.2024  
14.00 – 17.00 Uhr  
24536 Neumünster,  
B4, Einfeld Schanze  
103a, Parkplatz hinter  
Bahnunterführung  
Gebühr: 9,00 €  
Gudrun Aschenbach  
Diplom Biologin/  
zertifizierte  
Landschaftsführerin



## Politik - Gesellschaft - Umwelt

### 1.12 Abendliche Vogelstimmenwanderung im Wilden Moor bei Osterrönfeld

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

Mi., 22.05.2024  
18.00 – 21.00 Uhr  
Ausguck Wildes Moor  
bei Osterrönfeld  
Gebühr: 9,00 €  
Natascha Gaedecke  
Diplom-Biologin

### 1.13 Maiwanderung 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 Mooree. Ein ca. 4 km langer Weg mit Wildnisfeeling, Vorsicht Suchtgefahr!  
In Kooperation mit der Förde-VHS  
Bitte denken Sie an wetterangepasste Schuhe (Sumpf)

Mi., 29.05.2024  
14.00 – 17.00 Uhr  
24244 Felm,  
Stodthagener Weg  
18, Parkplatz  
Gebühr: 9,00 €  
Gudrun Aschenbach  
Diplom Biologin/  
zertifizierte  
Landschaftsführerin

### 1.14 Maiwanderung im Stodthagener Naturwald In Ruhe alt werden dürfen – für Forstbäume bleibt dieser Wunsch ein Traum

Im besten Lebensalter geerntet und letztendlich verbrannt verschwinden mit ihnen auch alle Pflanzen, Tiere und Mikroorganismen, die nur in der Gesellschaft alter Bäume überleben können. Auf einer circa vier Kilometer langen Wanderung erleben wir, wie sich der ehemalige Wirtschaftsforst zu einem Naturwald entwickelt, in dem Bäume alt werden und Naturkräfte sich frei entfalten dürfen und im Frühling das neue Leben allerorten üppig sprießt. In Kooperation mit der Förde-VHS  
Bitte denken Sie an wetterangepasste Kleidung und Schuhe, ggf. Fernglas

Fr., 31.05.2024  
14.00 – 17.00 Uhr  
24244 Felm,  
Stodthagener Weg  
18, Parkplatz  
Gebühr: 9,00 €  
Gudrun Aschenbach  
Diplom Biologin/  
zertifizierte  
Landschaftsführerin



## Politik - Gesellschaft - Umwelt

### 1.15 Landschaftsgeschichten: Eiszeitliche Tunneltäler im Naturpark Westensee

So ähnlich wie heute in Grönland, könnte auch die Landschaft rund um den Westensee zum Ende der letzten Eiszeit einmal ausgesehen haben.

Mit Karte, Kompass, Fernglas, Lupe, Hammer und Erdbohrer starten wir unsere spannende Zeitreise in die jüngere Erdgeschichte und gehen auf Spurensuche zur Landschaftsentwicklung während der letzten ca. 15.000 Jahre. Wie entstand unsere Hügellandschaft südlich des Westensees? Wie weit sind die eiszeitlichen Gletscher vorgedrungen und woran können wir das erkennen? Was sind eiszeitliche Tunneltäler und wie haben sie unsere Landschaft gestaltet. Lassen wir uns von den Geländeformen, den Gesteinen und den Böden die Geschichte dazu erzählen. Während der Wanderung werden wir den Boden unter unseren Füßen mit einem Erdbohrer erkunden, die beeindruckende Kristallwelt der Gesteine mit einer Lupe bestaunen und uns mit Hilfe von Fernglas, Karte und Kompass vorstellen wie unsere Landschaft entstand. Die oben genannten Ausrüstungsgegenstände stehen in begrenzter Anzahl zur Verfügung und können unter den Teilnehmern jeweils ausgetauscht werden. Wer selbst Ausrüstungsgegenstände mitbringen möchte, kann dies gerne tun. Bitte mitbringen: Kleinen Snack für eine kurze Pause

So., 19.05.2024  
11.00 – ca. 14.00 Uhr  
Treffpunkt:  
Gut Emkendorf  
Gutshof 3  
Gebühr: 5,00 €  
Jürgen Fischbach  
(Referent für  
Klimaschutzbildung)  
und Simon Janke  
(Naturparkranger)

In Kooperation mit  
der VHS Nortorf  
und dem Naturpark  
Westensee  
- obere Eider e.V.

### 1.16 Libellen und Schmetterlinge im Dätgener Moor

#### Auf zarten Flügeln durch den Sommer

Ob pfeilschnell sausend oder akrobatisch wendend, ob luftig schwebend oder anmutig gaukelnd, betörend in bunten Farbenpracht: Libellen und Schmetterlinge sind der Menschen liebste Insekten. Im wiedervernässten Dätgener Moor finden sie beste Bedingungen. Auf einem kleinen Spaziergang wollen wir uns an Ihre Schönheit und ihrer Artenvielfalt erfreuen.

In Kooperation mit der VHS Nortorf  
Bitte denken Sie an wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk, ggf. Fernglas, Sitzgelegenheit

Sa., 08.06.2024  
14.00 – 16.30 Uhr  
24589 Schülpl bei  
Nortorf, Parkplatz/  
Bushaltestelle  
Torfwerk,  
Looper Weg 94  
Gebühr: 10,00 €  
Gudrun Aschenbach  
Diplom Biologin/  
zertifizierte  
Landschaftsführerin



## Politik - Gesellschaft - Umwelt

### 1.17 Vielfalt und Schönheit der Pflanzen- und Tierwelt im Eidertal

Auf einem ca. 7 km langen Rundweg geht es auf Entdeckungsreise in die wunderschöne Naturlandschaft des Eidertals. Wir werden zu Fuß den Lebensraum des längsten Fließgewässers Schleswig-Holsteins entlang eines naturnahen Flußabschnitts erkunden und die Vielfalt und Schönheit der Pflanzen- und Tierwelt aus nächster Nähe beobachten und bestimmen.

An zugänglichen Uferstellen entnehmen wir Wasserproben und messen pH-Wert, Leitfähigkeit, Temperatur und Sauerstoffgehalt. Die Bedeutung der Parameter und die gemessenen Werte werden von den Naturparkmitarbeitern erläutert und mit den Daten anderer Fließgewässer verglichen.

Naturerleben wird spannender, wenn man erkennt wie Ökosysteme funktionieren. Das gilt insbesondere für die sehr dynamischen Ökosysteme der Fließgewässer. Die Teilnahme an der Veranstaltung erfolgt auf eigene Gefahr. Aufgrund der an manchen Stellen feuchten bis nassen und unebenen Untergrundverhältnisse sind wasserfeste Wanderschuhe (ggf. auch Gummistiefel) und lange Hosen ratsam. Bei angekündigtem Sonnenschein ist ein Hut oder ähnliches als Sonnenschutz zu empfehlen.

Verpflegung bitte mitbringen. Wir freuen uns auf zahlreiches Erscheinen.

### 1.18 Sommerwanderung im Tal der Olendieksau

#### Wilde Pflanzen und friedliche Auerochsen

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

In Kooperation mit der Förde-VHS

Bitte denken Sie an wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk, ggf. Fernglas

So., 02.06.2024

10.00 – ca. 14.00 Uhr

Treffpunkt:

Bushaltestelle

Techelsdorf

Gebühr: 5,00 €

Jürgen Fischbach

(Referent für

Klimaschutzbildung

und Simon Janke

(Naturparkranger)

In Kooperation mit

der VHS Nortorf

und dem Naturpark

Westensee

- obere Eider e.V.

Sa., 13.07.2024

14.00 – 17.00 Uhr

24631 Langwedel,

Nortorfer

Straße/Moorweg

Gebühr: 12,00 €

Gudrun Aschenbach

Diplom Biologin/

zertifizierte

Landschaftsführerin



### 1.19 Klima- und insektenschonend Mähen mit der Sense - ein Schnupperkurs

Im Niedermoorgebiet „In den Wippen“ südöstlich des Eidertalgrabens in Felde wollen wir das klima- und insektenschonende Mähen mit der Sense ausprobieren. Dabei sind Erfahrene und Anfänger im Umgang mit der Sense ebenso willkommen wie Helfer für das Zusammenrechen des Mahdgutes.

Naturparkmitarbeiter werden das traditionelle Mähen mit der Sense vorstellen und die Teilnehmer anleiten es selbst auszuprobieren. Lassen sie sich überraschen, wie es sich anfühlt lautlos und gleichmäßig das Gras zu mähen und wie entspannend dies sein kann.

In den Arbeitspausen erfahren sie das Wichtigste zur Entstehung und zum Lebensraumtyp Niedermoor und seine Bedeutung für die Biodiversität und das lokale Klima. Die zum Teil einzigartige Pflanzen- und Tierwelt des Niedermoores darf entdeckt werden. Die Naturparkmitarbeiter unterstützen sie dabei ihre Funde zu bestimmen. Zum Abschluss der Veranstaltung wird der Untergrund des Niedermoores mit einer Erdbohrung erkundet und die letzten Geheimnisse des Niedermoores gelüftet.

Die Teilnahme an der Veranstaltung erfolgt auf eigene Gefahr. Aufgrund der zu erwartenden feuchten bis nassen und teilweise unebenen

Untergrundverhältnisse sind Gummistiefel (ggf. auch höhere und wasserdichte Wanderschuhe) und lange Hosen ratsam. Bei angekündigtem Sonnenschein ist ein Hut oder ähnliches als Sonnenschutz zu empfehlen.

Verpflegung bitte mitbringen. Wir freuen uns auf zahlreiches Erscheinen, rege Diskussionen und Erfahrungsberichte rund um das Sensen.

Sa., 20.07.2024  
11.00 – ca. 14.00 Uhr

Treffpunkt:  
In den Wippen/ Ecke  
Mühlenweg  
Felde  
Gebühr: 5,00 €  
Jürgen Fischbach  
(Referent für  
Klimaschutzbildung  
und Simon Janke  
(Naturparkranger)

In Kooperation mit  
dem Naturpark  
Westensee  
- obere Eider e.V.

**Bitte melden Sie zu allen Veranstaltungen und Kursen an, damit wir besser planen und Sie sich Ihre Plätze sichern können.  
Es gibt für Kinder eine Gebührenermäßigung bei den meisten Outdoorkursen.**



## 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.

### 2.0 Irish Folk Konzert

#### Live-Musik-Abend

Am 17.03. war irischer Nationalfeiertag, der St. Patrick'sday. Wir nehmen das zum Anlass für dieses Live-Konzert. Musiker aus der Umgebung singen und spielen an diesem Abend irische und schottische Melodien auf traditionellen Instrumenten. Ganz nebenbei erfahren Sie zudem etwas zur irischen Geschichte und was es mit dem St. Patrick'sday auf sich hat.

Ein paar Lieder zum Mitsingen sind auch dabei.

Fr., 22.03.2024

19.00 Uhr

Gemeindezentrum

Felde

Raiffeisenstr. 2

Gebühr: 6,00 € bar

Thomas Krumm

und Weitere

### 2.1 Let's sing together

#### Folk, Pop und internationale Oldies zum Mitsingen

Für eingefleischte Fans längst Kult, für Neueinsteiger eine Entdeckung: Angeleitet von Erhard Ohlhoff und Begleitmusikern werden Folk- und Popsongs sowie internationale Oldies zum Mitsingen angestimmt. Die Palette reicht von den Beatles bis zu den Prinzen, vom deutschen Schlager bis zu Country Roads, von Bob Dylan bis zu Udo Jürgens. Es ist also für alle etwas dabei. Es werden Texthefte zur Verfügung gestellt.

Fr., 24.05.2024

19.00 Uhr

Gemeindezentrum

Felde

Raiffeisenstr. 2

Gebühr: 8,00 € bar

Erhard Ohlhoff

und Weitere

# Kultur - Gestalten

## 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. Die 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 €):

	<i>30 Minuten</i>	<i>45 Minuten</i>	<i>60 Minuten</i>
<i>TN</i>	10x	10x	10x
1	149	219	289
2	79	114	149
3	56	79	102
4	44	62	79
5	---	51	65
6	---	44	56

## 2.2 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. Ein Einstieg während des laufenden Semesters ist nach Rücksprache möglich.

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

## 2.3 Tastenunterricht - Klavier und Keyboard - Bring your favourites

Unterricht für Einsteiger am Klavier oder Keyboard mit Fokus auf persönlichen musikalischen Vorlieben. Der Kurs soll grundlegende, praktische Fähigkeiten und Spaß am Tasteninstrument vermitteln. Dazu orientieren wir uns an Lieblingssongs und reproduzieren Akkorde, Melodien und Rhythmus in freier und kreativer Herangehensweise. Ein eigenes Instrument darf gerne mitgebracht werden, ist aber keine Voraussetzung.

Termine und Beginn  
nach Rücksprache  
Do.  
10 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Gebühr: s. Tabelle  
Lucas Lange



## Kultur - Gestalten

### 2.4 Spielend Gitarre lernen

#### (Kinder, Jugendliche und Erwachsene)

Mit strukturierten Lernkonzepten spielend Gitarre lernen. Der Unterricht wird für Anfänger und Fortgeschrittene als Einzel- und Gruppenunterricht angeboten, die Akustische-, Klassische- oder E-Gitarre lernen möchten. Der Unterricht und die Songauswahl wird individuell an jeden einzelnen Schüler bzw. die Gruppe angepasst. Das Unterrichtsangebot reicht von der Liedbegleitung mit verschiedenen Anschlag- und Zupfmustern, Begleit- und Leadgitarre bis zur Sologitarre und Improvisation.

Voraussetzung: Bitte ein Instrument mitbringen

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

### 2.5 Ukulele

#### (Kinder, Jugendliche und Erwachsene)

Ukulelen-Unterricht für alle die Spaß und Freude am einfachen Lernen und Musizieren haben. Anhand von leichten Songs werden gemeinsam Akkorde, Schlagmuster und Spieltechniken erarbeitet für die Liedbegleitung und das Melodiespiel.

Voraussetzung: Bitte ein Instrument mitbringen

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

### 2.6 Didgeridoo Workshop

„Wunderinstrument“ Didgeridoo

Das älteste Aerophon der Menschheit, mit seinen erdigen Tonfrequenzen und simplen sowie beeindruckenden Spiel- und Atemtechniken (Zirkuläratmung) kannst du in diesem Workshop kennenlernen, ausprobieren oder vorhandene Spieltechniken ausbauen. Der Workshop beinhaltet die verschiedenen Grundtöne, einfache Rhythmen und Spielvarianten aus der Tierwelt Australiens sowie schöne Geschichten der Aborigines, die dieses Instrument als Naturvolk Australiens musikalisch und kommunikativ einsetzen. Neben der musikalischen Vielfalt, kann die Spielweise des Didgeridoos auch in vielerlei Hinsicht zur Gesundheitsprävention beitragen.

Es werden desinfizierte Instrumente gestellt und es können gern eigene Instrumente mitgebracht werden.

Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse nötig.

Es wird in dem Workshop einiges zu lachen geben.

Fr., 22.03.2024  
18.00 – 20.00 Uhr  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 6  
oder Aula  
Grundschule  
Gebühr: 14,00 €  
Hanno Nörenberg

## Kultur - Gestalten

### 2.7 Kunstwerkstatt am Vormittag

#### Zeichnen und Malen im Atelier am Westensee

(Der Kurs ist zur Zeit voll belegt.)

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

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

Di., 06.02.2024

10.00 – 12.30 Uhr

12 x

Atelier am Westensee

Wiesenweg 22, Felde

Gebühr: 150,00 €

inkl.

Nutzungsgebühren

Atelier

Kay Prinz

### 2.8 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., 28.02.2024

19.00 – 21.00 Uhr

6 x

VHS, Dorfstr. 93

Raum 4

Gebühr: 41,00 €

Kay Prinz

### 2.9 Plein Air Malen, Freiluftmalerei

Das Atelier am Westensee bietet vier Stunden lang einen Workshop, der Sie in den verschiedenen Maltechniken Aquarell, Acryl oder Pastell in die faszinierende Welt des "Vor-Ort-Malens" einführt. Wir malen auf dem Gelände des Ateliers und haben dabei die Möglichkeit, bei Regen im Atelier weiter zu malen.  
Materialempfehlungen siehe oben

Do., 16.05.2024

11.00 – 15.00 Uhr

Atelier am Westensee

Wiesenweg 22, Felde

Gebühr: 24,00 €

inkl.

Nutzungsgebühren

Atelier

Kay Prinz



## Kultur - Gestalten

### 2.10 Die Nähwerkstatt

...für alle, die Lust haben, mal wieder kreativ zu werden! (auch für absolute Anfänger)  
Für Erwachsene, Jugendliche und Kids ab 8  
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., 23.03.2024  
14.30 – 17.30 Uhr  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 4  
Gebühr: 12,00 €  
Katja Jeschke

### 2.11 Die Nähwerkstatt

Kursbeschreibung siehe oben

Sa., 27.04.2024  
14.30 – 17.30 Uhr  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 4  
Gebühr: 12,00 €  
Katja Jeschke

### 2.12 Gemeinsam Spaß beim Handarbeiten

Egal ob Stricken, Spinnen oder Häkeln, Handarbeiten sind trendy.

Sie sind es leid, sich Techniken über Videos erklären zu lassen oder dabei alleine auf dem Sofa zu sitzen? In gemütlicher Runde möchten wir das gemeinsame Handarbeiten aller Generationen wieder aufleben lassen und uns dabei über alte und neue Handarbeitstechniken austauschen. Egal ob jung oder alt, ob erfahren oder unerfahren. Angedacht ist ein sonntägliches Treffen in jedem Quartal. Beim ersten Treffen stimmen wir die Folgetermine gemeinsam ab. Ein Einstieg ist jederzeit möglich, erkundigen Sie sich dann gern nach den weiteren Terminen.

So., 25.02.2024  
14.00 - 17.00 Uhr  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 4  
Gebühr: 2,50 €  
pro Termin  
Meike Büttner

## Alte Handwerkstechniken erlernen:

### **2.13 Vom Schaf bis zum Spinnrad - in Theorie und Praxis**

Für Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene  
Dieser Kurs richtet sich an alle Wollbegeisterten, die lernen möchten, wie man sich die Rohwolle frisch vom Schaf zum Spinnen oder Filzen verarbeitet. Nach dem Theorieteil, in dem es um das Ausgangsmaterial und die Wollqualitäten geht, werden wir waschen, kämmen und kardieren.

Zur Erinnerung kann sich jeder Teilnehmende einen Kammzugengel basteln und mitnehmen.  
Material und Werkzeuge werden gestellt.  
Max. 6 Teilnehmende

So., 17.03.2024  
14.00 - ca. 18.00 Uhr  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 4  
Gebühr: 28,00 €  
inkl. Material und  
Nutzungsgebühren  
Meike Büttner

### **2.14 Spinnkurs für Einsteiger - in Theorie und Praxis**

Für Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene  
Dieser Kurs richtet sich an alle jene, die schon immer wissen wollten, wie eigentlich aus Schurwolle ein Garn wird. In einer Präsentation werden zunächst die theoretischen Grundlagen erläutert, es geht dabei um die Geschichte der Wollverarbeitung, um Wolle und ihre Aufbereitung sowie die Funktionsweise des Spinnrades. Dann dürfen sich die Teilnehmenden im praktischen Teil an Großmütterchens Spinnrad ausprobieren.

Zur Erinnerung kann sich jeder Teilnehmende einen Kammzugengel basteln und mitnehmen.  
Material, Werkzeuge und Spinnräder werden gestellt.  
Max. 6 Teilnehmende

So., 24.03.2024  
14.00 - ca. 18.00 Uhr  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 4  
Gebühr: 28,00 €  
inkl. Material und  
Nutzungsgebühren  
Meike Büttner



## 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 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., 11.03.2024  
17.00 – 18.30 Uhr  
3 x  
VHS, Dorfstr. 93,  
Raum 3  
Gebühr: 21,00 €  
Tanja Langer

### 3.2 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 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., 04.03.2024  
17.45 – 19.15 Uhr  
12 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Ausweichtermine  
Raum 5/ Aula  
Gebühr: 69,00 €  
Karlo Vollbrecht



## Gesundheit - Bewegung

### 3.3 Frühlingserwachen mit Yoga

Frühling ist die Zeit von Erwachen, Erneuerung und Erblühen. Nach der langen Winterzeit liegt darin ein besonderer Zauber, den wir gemeinsam mit Yoga einladen wollen. Mit fließenden Bewegungsabläufen, Atemübungen und Meditation bauen wir neue Kraft und Flexibilität auf, schaffen Klarheit und Präsenz und sähen Samen für Neues. Eine kleine Auszeit im Alltag, in der du dich neu ausrichten und frische Energie tanken kannst. „Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne.“ (Hermann Hesse)

Bitte bringe gemütliche Kleidung, eine Yogamatte und eine Decke mit.

Mo., 22.04.2024  
19.30 – 21.00 Uhr  
8 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 46,00 €  
Denise Alwardt

### 3.4 Yoga & Meditation Ü-50

Dies ist ein Yoga Angebot speziell für Menschen mit Verspannungen oder Bewegungseinschränkungen, die durch leichte Übungen und Dehnungen mehr für sich tun wollen. „Es gibt nur Gutes, am besten man tut es.“ In meditativer Ruhe und in Verbindung mit der Tiefenatmung bewegen wir uns unter Gleichgesinnten und ohne Leistungsanspruch oder Perfektion. Das unterstützt enorm die Regeneration. Auch herrlich verrückte Meditationen wie Lach- oder Ärger-Atem sowie Atemvitalisierung und 5 Rhythmen Tanz lassen uns in wenigen Minuten wieder frischer, energetisierter und achtsamer für die Herausforderungen im Alltag sein. Yoga & Meditation können bei regelmäßiger Durchführung zu besserem Schlaf, Gelassenheit, Konzentrationsfähigkeit, Wachheit, Entspannung, Resilienz Stärkung, neuer Körperwahrnehmung und Achtsamkeit den eigenen Bedürfnissen gegenüber beitragen.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich, bitte bequeme Kleidung mitbringen, bei akuter Erkrankung des Bewegungsapparates, frischen OPs o.ä. Einschränkungen fragen Sie bitte Ihren Arzt zur Teilnahmefähigkeit.

Für Anfänger-Mittelstufe-Fortgeschrittene und alle Altersgruppen gleichermaßen.

Do., 07.03.2024  
16.30 – 17.30 Uhr  
10 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 44,00 €  
Hanno Nörenberg



## Gesundheit - Bewegung

### Yoga

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

### 3.5 Yoga

#### **Ein Yogakurs für Teilnehmende mit und ohne Vorerfahrung.**

Dieses ursprüngliche Yoga der Essenzen, beinhaltet Elemente aller gängigen Yogastile (Hatha = Aspekt der Körperhaltungen, Pranayama = Atemflow, Bakthi = Hingabe, Jnana = Gedanken- & Geistesbeobachtung, Kundalini = Lebensenergie, Yin = langsam & achtsam, Tönen = Chanten).

Dadurch verbinden wir uns mit dem Atem und unserem beobachtenden Bewusstsein, um in einfache Haltungen (Asanas) zu gehen. Frei von

Leistungsdenken, Perfektionismus oder Akrobatik.

Dies kann in meditativer Weise und durch den tief fließenden Atem (Pranayama) aus der inneren Ruhe & Stille heraus Gelassenheit, tiefe Regeneration, Ausgeglichenheit im Alltag und Stärkung der Stressresilienz fördern.

Es kann auch dazu beitragen Verspannungen zu lösen, Gedankenkreisel verstummen zu lassen und damit ausgeglichener, energetisierter und mit innerem Abstand zu Problemen wieder dem Alltag zu begegnen.

Bitte bequeme Kleidung, Matte, Sitzkissen, dicke Socken und ggf. Woldecke mitbringen.

Bei Einschränkungen befragen Sie bitte vor Beginn Ihren Arzt oder Heilpraktiker zur Teilnahme.

Do., 07.03.2024

17.45 – 19.15 Uhr

15 x

VHS, Dorfstr. 93

Raum 3

Gebühr: 84,00 €

Hanno Nörenberg

### 3.6 Yoga

#### **Ein Yogakurs für Teilnehmende mit und ohne Vorerfahrung.**

Kursbeschreibung s.o.

Do., 07.03.2024

19.30 – 21.00 Uhr

15 x

VHS, Dorfstr. 93

Raum 3

Gebühr: 84,00 €

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, was zusammen mit gezielter Entspannung insgesamt zu gesteigertem Wohlbefinden und mehr Belastbarkeit auch im beruflichen Alltag beitragen kann.

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

### 3.7 Hatha-Yoga am Vormittag

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

Anfänger, Wiedereinsteiger, Erfahrene, alle sind willkommen

Mo., 26.02.2024

11.30 – 13.00 Uhr

12 x

Bürgerhaus

Westensee, Schulweg

Gebühr: 69,00 €

Eva Holtey-Weber

### 3.8 Hatha-Yoga

Kursbeschreibung siehe oben

Folgekurs ab dem 04.06.24

Di., 20.02.2024

18.15 – 19.45 Uhr

12 x

VHS, Dorfstr. 93

Raum 3

Gebühr: 69,00 €

Birgit Jung

### 3.9 Hatha-Yoga

Kursbeschreibung siehe oben

Folgekurs ab dem 12.06.24

Mi., 21.02.2024

19.15 – 20.45 Uhr

12 x

VHS, Dorfstr. 93

Raum 3

Gebühr: 69,00 €

Birgit Jung



## Gesundheit - Bewegung

### 3.10 Yoga mit Ani - entspannt ins Wochenende

für Einsteigende bis Fortgeschrittene - denn alle sind willkommen!

„Jeder Mensch kann Yoga üben, solange er atmen kann.“ (Krishnamacharya)

In diesem Kurs erfährst Du, wie mit viel Freude und Gelassenheit durch Körperübungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) sowie Meditation, ein positiver Einfluss auf Körper, Geist und Seele erfolgt. Deine Verabredung mit Dir selbst für mehr Energie, Beweglichkeit und Entspannung in Deinem Leben. Du benötigst keine besonders körperlichen Fähigkeiten oder Erfahrungen für diesen Kurs. Es gibt verschiedene Variationen der Asanas; ganz egal ob das Knie klemmt, die Handgelenke empfindlich sind oder ein großer Bauch vorhanden ist... Yoga ist für alle da! Bitte bringe Dir eine Yogamatte, eine Decke, warme Socken und nach Bedarf ein kleines Kissen mit.

Fr., 09.02.2024  
17.30 – 19.00 Uhr  
5 x  
kein Kurs am 23.02.  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 29,00 €  
Anika Fischer

Folgekurs:

### 3.11 Yoga mit Ani – entspannt ins Wochenende

Fr., 07.06.2024  
17.30 – 19.00 Uhr  
6 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 35,00 €  
Anika Fischer

### 3.12 Paar-/ Partneryoga-Workshop am Wochenende

Hier bekommt ihr die Gelegenheit, mit eurem Partner/in, Freundin/Freund eine wunderbare Yogaerfahrung, Meditation, Bewegung und Atemflow gemeinsam auszuprobieren und zu erleben.

Gemeinsam werden wir uns einfachen Yogahaltungen annähern, die mühelos zu zweit ausgeführt werden können und auf gegenseitigem Halten und Unterstützen basieren und zu einer ganz neuen Yogaerfahrung und auch zu einer anderen Ebene der gemeinsamen Begegnung führen.

Es sind keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich, da wir uns ohne Akrobatik und Perfektion in die Haltungen begeben und der Fokus darauf liegt, eine schöne bewusste Zeit miteinander zu verbringen.

Bei körperlichen Einschränkungen oder Fragen wendet euch bitte vorher an euren Arzt oder kontaktiert die Kursleitung vor der Teilnahme.

Bitte bequeme Kleidung, Matte, Decken, Sitzkissen und ggf. Verpflegung mitbringen.

Sa., 25.05.2024  
14.00 – 17.30 Uhr  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 24,00 €  
Ines Bammann  
Hanno Nörenberg

## Anmeldeformular VHS Felde Frühjahr 2024

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

Nr.	Kurstitel	Kursgebühr	Anmeldung
1.1	Besuch im Landtag	gebührenfrei	
1.2	Sternbilder und Sternsagen	6,00 €	
1.3	Erste Hilfe	47,00 €	
1.4	Biologisch Gärtnern – Artenvielfalt erhalten	10,00 €	
1.5	Im Frühlingwald der Spechte	9,00 €	
1.6	Waldführung mit dem Naturparkranger	5,00 €	
1.7	Wildkräuterspaziergang im Domänental	8,00 €	
1.8	Wildkräuterspaziergang in Felde	7,50 €	
1.9	Abendliche Vogelstimmenwanderung im Wilden Moor	9,00 €	
1.10	Maiwanderung an der Bünzau	9,00 €	
1.11	Maiwanderung im Einfeld der Dosenmoor	9,00 €	
1.12	Abendliche Vogelstimmenwanderung im Wilden Moor	9,00 €	
1.13	Maiwanderung im Kaltenhofer Moor	9,00 €	
1.14	Maiwanderung im Stodthagener Naturwald	9,00 €	
1.15	Landschaftsgeschichten: Eiszeitliche Tunneltäler	5,00 €	
1.16	Libellen und Schmetterlinge im Dätgener Moor	10,00 €	
1.17	Vielfalt, Schönheit der Pflanzen- und Tierwelt im Eidertal	5,00 €	
1.18	Sommerwanderung im Tal der Olendieksau	12,00 €	
1.19	Klima- und insektenschonend Mähen mit der Sense	5,00 €	
2.0	Irish Folk Konzert	6,00 €	
2.1	Let's sing together	8,00 €	
2.2	Klavier	siehe Tabelle	
2.3	Tastenunterricht - Klavier und Keyboard	siehe Tabelle	
2.4	Spielend Gitarre lernen	siehe Tabelle	
2.5	Ukulele	siehe Tabelle	
2.6	Didgeridoo Workshop	14,00 €	
2.7	Malen macht Freude - Kunstwerkstatt am Vormittag	150,00 €	
2.8	Malen macht Freude - Kunstwerkstatt am Mittwoch	41,00 €	
2.9	Plein Air Malen, Freiluftmalerei	24,00 €	
2.10	Die Nähwerkstatt	12,00 €	
2.11	Die Nähwerkstatt	12,00 €	
2.12	Gemeinsam Spaß beim Handarbeiten	2,50 €	
2.13	Vom Schaf zum Spinnrad	28,00 €	
2.14	Spinnkurs für Einsteiger	28,00 €	
3.1	Eine Ruheinsel im Alltag	21,00 €	
3.2	Tai Chi Chuan	69,00 €	
3.3	Frühlingserwachen mit Yoga	46,00 €	
3.4	Yoga und Meditation Ü 50	44,00 €	
3.5	Yoga	84,00 €	
3.6	Yoga	84,00 €	
3.7	Hatha-Yoga am Vormittag	69,00 €	
3.8	Hatha-Yoga	69,00 €	
3.9	Hatha-Yoga	69,00 €	
3.10	Yoga mit Ani – entspannt ins Wochenende	29,00 €	

# Anmeldeformular VHS Felde Frühjahr 2024

**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 2024

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

Nr.	Kurstitel	Kursgebühr	Anmeldung
3.11	Yoga mit Ani – entspannt ins Wochenende	35,00 €	
3.12	Paar-/ Partneryoga-Workshop	24,00 €	
3.13	Yoga mit Meune	69,00 €	
3.14	Yoga mit Meune	69,00 €	
3.15	Yoga mit Meune am Mittwoch	69,00 €	
3.16	Pilates - Anfänger und Wiedereinsteiger	37,00 €	
3.17	Pilates - Fortgeschrittene	37,00 €	
3.18	Pilates - Ü 60	37,00 €	
3.19	Rückenschule	32,00 €	
3.20	Gymnastik am Vormittag	32,00 €	
3.21	Gymnastik am Vormittag	32,00 €	
3.22	Gymnastik am Vormittag	32,00 €	
3.23	Hula Hoop für Anfänger	9,00 €	
3.24	Workshop – Line Dance für Anfänger	9,00 €	
3.25	Workshop – Line Dance für Anfänger	9,00 €	
3.26	Capoeira	9,00 €	
3.27	Capoeira	9,00 €	
3.28	Gesundheitsprävention/ Stoffwechselprozesse	14,00 €	
3.29	Selbstbehandlung muskulärer Verspannungen	9,00 €	
3.30	Entspannt ins Wochenende mit Shiatsu	14,00 €	
3.31	Workshop – Kirtan und Meditation	9,00 €	
3.32	Workshop – Kirtan und Meditation	9,00 €	
3.33	Aroma-Therapie Grundlagen	7,00 €	
3.41	Vegetarisch durch die Welt	12,00 €	
3.42	Spargel - genial	12,00 €	
3.43	Grillbeilagen	12,00 €	
3.44	Erdbeeren	12,00 €	
3.45	Tortentraum zum Pfingstweekende	12,00 €	
4.1	Englisch Anfänger- und Wiedereinsteiger	43,00 €	
4.2	Englisch Fortgeschrittene	86,00 €	
4.3	Französisch von Anfang an	64,00 €	
4.4	Französisch für Wiedereinsteiger	64,00 €	
4.5	Französisch für Fortgeschrittene	32,00 €	
4.6	Französisch für Fortgeschrittene	53,00 €	
4.7	Spanisch	43,00 €	
4.8	Spanisch für Fortgeschrittene	37,00 €	
4.9	Dänisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen	64,00 €	
4.10	Dänisch für Fortgeschrittene	64,00 €	
4.11	Schwedisch für Anfänger	64,00 €	
4.12	Schwedisch für Fortgeschrittene	64,00 €	
5.1	Grundlagen am PC für Anfänger	21,00 €	
5.2	Grundlagen am PC für Fortgeschrittene	21,00 €	
0.1	Tierpark Erlebnistage	35,00 €	
0.2	Die Feriennähwerkstatt	24,00 €	
0.3	Dance up	24,00 €	
0.4	Dance up	24,00 €	



## 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.

#### 3.13 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., 05.02.2024

17.15 – 18.45 Uhr

12 x

Bürgerhaus

Westensee, Schulweg

Gebühr: 69,00 €

Meune Lehmann

#### 3.14 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., 05.02.2024

19.00 – 20.30 Uhr

12 x

Bürgerhaus

Westensee, Schulweg

Gebühr: 69,00 €

Meune Lehmann

#### 3.15 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., 07.02.2024

17.15 – 18.45 Uhr

12 x

Bürgerhaus

Westensee, Schulweg

Gebühr: 69,00 €

Meune Lehmann



## Gesundheit - Bewegung

### 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.

#### 3.16 Pilates

Für Anfänger und Wiedereinsteiger

Mi., 06.03.2024

17.30 – 18.30 Uhr

8 x

VHS, Dorfstr. 93

Raum 3

Gebühr: 37,00 €

Sarah Sophie Rahim

#### 3.17 Pilates

Für Fortgeschrittene

Mi., 06.03.2024

18.45 – 19.45 Uhr

8 x

Grundschule Aula

Gebühr: 37,00 €

Sarah Sophie Rahim

#### 3.18 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., 29.02.2024

09.30 – 10.30 Uhr

8 x

Gemeindezentrum

Raiffeisenstr. 2

Gebühr: 37,00 €

Sarah Sophie Rahim



## Gesundheit – Bewegung

### **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. (Im Herbstsemester)

Mo., 23.09.2024

10.30 – 11.30 Uhr

8 x

Bürgerhaus

Westensee, Schulweg

Gebühr: 37,00 €

Eva Holtey-Weber

### **3.19 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.

Di., 13.02.2024

20.00 – 21.00 Uhr

10 x

VHS, Dorfstr. 93

Raum 3

Gebühr: 32,00 €

Inke Reinecker

### **3.20 Gymnastik am Vormittag**

Fit am Vormittag – für Alltag und Beruf

Funktionsgymnastik, Rückenschule, Fitness- und Mobilisationstraining sowie jede Menge Spaß.

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

Mi., 07.02.2024

09.00 – 10.00 Uhr

10 x

Sporthalle

Westensee

Gebühr: 32,00 €

Inke Reinecker

### **3.21 Gymnastik am Vormittag**

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

Fortlaufender Kurs – Neueinstieg am 06.03. oder nach Rücksprache

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

Mi., 06.03.2024

09.00 – 10.00 Uhr

5 x

Gemeindezentrum

Raiffeisenstr. 2

Gebühr: 16,00 €

Ulrike Meneikis



## Gesundheit - Bewegung

### 3.22 Gymnastik am Vormittag

weitere Gruppe, Text siehe oben

Fortlaufender Kurs – Neueinstieg am 06.03. oder nach Rücksprache

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

Mi., 06.03.2024

10.10 – 11.10 Uhr

5 x

Gemeindezentrum

Raiffeisenstr. 2

Gebühr: 16,00 €

Ulrike Meneikis

### 3.23 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. Bitte mitbringen: passende Sportbekleidung und etwas zu Trinken

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

Sa., 20.07.2024

17.30 – 19.30 Uhr

Sporthalle Felde

Eingang vom

Sportplatz aus

Gebühr: 9,00 €

zzgl. 1,00 €

Christin Ohage

### 3.24 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., 17.02.2024

17.30 – 19.30 Uhr

Grundschule Felde

Aula

Dorfstr. 93

Gebühr: 9,00 €

Christin Ohage



## Gesundheit – Bewegung

### 3.25 Workshop - Line Dance für Anfänger

Kursbeschreibung siehe oben!

Sa., 20.04.2024  
17.30 – 19.30 Uhr  
Sporthalle Felde  
Eingang vom  
Sportplatz aus  
Gebühr: 9,00 €  
Christin Ohage

Aufgrund der Osterferien bitten wir nach Möglichkeit um Anmeldung bis zum 27.03.24

Der Tanzkurs mit Sascha Gutschlag pausiert im Sommer. Im Herbstsemester geht es weiter.

### 3.26 Capoeira in der VHS

Du hast noch keine Vorstellung davon, worum es dabei geht und ob das was für dich sein könnte? Finde es einfach beim Schnupperworkshop für dich heraus!

Capoeira ist eine brasilianische Kampfkunst, die Spiel, Musik und brasilianische Geschichte in sich vereint.

Mit viel Ausdruck entsteht ein Wechselspiel aus Frage und Antwort, bei dem es neben Koordination und Rhythmus nicht nur auf körperliche, sondern vor allem auch geistige Flexibilität ankommt. Durch Bewegung, Strategie und Gefühl fördert Capoeira dabei ganzheitlich Körper, Geist und Seele.

Für das Training der Capoeira gibt es keine besonderen körperlichen Voraussetzungen – jede\*r kommt im eigenen Tempo und den eigenen Möglichkeiten entsprechend Stück für Stück voran.

Indem Anfänger\*innen und Fortgeschrittene gemeinsam trainieren, lernen sie voneinander und erhalten Unterstützung in der Gruppe.

Für das Training brauchst du lediglich eine Sporthose und ein Shirt (Schuhe brauchst du keine) und etwas zu Trinken.

Sa., 02.03.2024  
13.00 – 15.00 Uhr  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 9,00 €  
Christian von Massow

### 3.27 Capoeira in der VHS

Kursbeschreibung siehe oben

Sa., 01.06.2024  
13.00 – 15.00 Uhr  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 9,00 €  
Christian von Massow



## Gesundheit - Bewegung

Gesundheit – Entspannung – Bewegung  
weitere Workshops und Tageskurse

### 3.28 Gesundheitsprävention durch Beachtung der Stoffwechselprozesse

Du bist dauernd müde, kannst schlecht ein- und durchschlafen? Fühlst dich oft überfordert und unfit und hast andere kleinere Wehwehchen, die dir keine Ruhe geben? Dann bist du in diesem Workshop genau richtig. Hier lernst du, wie du mit Ernährungsumstellung, Meditationstechniken und gezielten Bewegungseinheiten deinen Lebensstil so veränderst, dass sich deine Schlafqualität deutlich verbessert, dein Hormonhaushalt ausgeglichener und dein Stresspegel reduziert werden. Im ersten Teil des Workshops werden die Grundprinzipien dieses ganzheitlichen Präventions- und Genesungsansatzes vorgestellt. Im zweiten Teil haben wir Zeit für eine kurze Selbstreflektion und für spannende Übungen, die du als nützliche Werkzeuge für deinen Alltag mitnehmen kannst. Fühlst du dich angesprochen? Dann freue ich mich auf deine Teilnahme!

So., 24.03.2024  
14.30 – 17.30 Uhr  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 2  
Gebühr: 14,00 €  
Lile Bauer

### 3.29 Die Selbstbehandlung der gängigsten 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 um 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.

So., 26.05.2024  
14.00 – 16.00 Uhr  
1 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 9,00 €  
Hanno Nörenberg



## Gesundheit – Bewegung

### 3.30 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 – den man auch gut verschenken kann - 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

Sa., 16.03.2024  
14.00 bis 17.00 Uhr  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 14,00 €  
Anke Schauf

### 3.31 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 ohne Vorerfahrung. Mit einer tiefgehenden Meditation schließen wir den Workshop ab.

Sa., 09.03.2024  
16.00 – 18.00 Uhr  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 9,00 €  
Birgit Jung

### 3.32 Workshop - Kirtan und Meditation

Kursbeschreibung siehe oben

Sa., 04.05.2024  
16.00 – 18.00 Uhr  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 9,00 €  
Birgit Jung

### 3.33 Aroma-Therapie Grundlagen

Ob als Düfte, die unsere Stimmung beeinflussen, als natürliche Hautpflege oder als Heilmittel zur äußeren oder inneren Anwendung: Ätherische Öle finden in der Aromatherapie vielfältige Anwendungsmöglichkeiten. Was sind ätherische Öle und wie wirken sie? Wie wende ich ätherische Öle richtig und sicher an? Wie kann ich körperliche und emotionale Körpersysteme mit den Ölen unterstützen? Aufgrund ihrer sehr unterschiedlichen Zusammensetzung haben sie eine vielfältige Wirkung auf den Menschen.

So., 09.06.2024  
16.30 – 18.00 Uhr  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 7,00 €  
Lile Bauer



## Ernährung - Kochen

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 Vegetarisch durch die Welt

Vegetarisch? Mit André? Na das kann ja was werden! Und tatsächlich: Das wird was!! Heute machen wir uns an leckere, würzige, einfache und komplizierte vegetarische Rezepten aus allen Richtungen der Windrose. Und wenn am Ende des Abends der eine oder andere Teilnehmer erkennt: „Also das hätte ich vom André nie gedacht“, dann habe ich mein erstes Ziel erreicht!

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Getränk, Trockentuch und Restbehälter für Kostproben

Di., 26.03.2024  
18.30 – 21.30 Uhr  
Grundschule Felde  
Lehrküche  
Gebühr: 12,00 €  
zzgl. 15,00 €  
Kochgeld/Kopien  
André Weidtkamp

### 3.42 Spargel - genial

Halbzeit der Spargelsaison 2024 ist überschritten! Es wird Zeit für die neuen, die spannenden, die verrückten Spargelrezepte. Daher hält die Königin des Gemüses heute Hofstaat in Felde! Leckere, neue, andere, geniale und **wirklich überraschende** Rezepte rund um DAS Gemüse des Frühsommers. Spargelrezepte wie sie mir meine Oma verraten hat und Spargelzubereitung wie sie den Spargel noch aromatischer schmecken lässt.! Ein absoluter Genus mit Kombinationen auf die man nicht unbedingt sofort kommt....

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Spargelschäler, Getränk, Trockentuch Restbehälter für Kostproben

Di., 21.05.2024  
18.30 – 21.30 Uhr  
Grundschule Felde  
Lehrküche  
Gebühr: 12,00 €  
zzgl. 18,00 €  
Kochgeld/Kopien  
André Weidtkamp

### 3.43 Grillbeilagen

Zu einer gelungenen Grillparty gehören nicht nur Wurst und Fleisch, sondern auch leckere Salate, süß-saure Dips, pikante Dressings und herzhaft Backwaren. Überraschen Sie Ihre Gäste doch einmal mit knackigen Salatideen, schmackhaften Chutneys und pikanten Gemüsebelegen.

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Getränk, Trockentuch und Restbehälter

Fr., 07.06.2024  
18.00 – 21.00 Uhr  
Grundschule Felde  
Lehrküche  
Gebühr: 12,00 €  
zzgl. 13,00 €  
Kochgeld/Kopien  
Kerstin Buschmann



## Gesundheit – Bewegung

### 3.44 Erdbeeren

Heute Abend beschäftigen wir uns einmal in ausgefallener Form mit dem wahrscheinlich schmackhaftesten Rosengewächs. Botanisch gehört die Erdbeere nicht zu den Beeren, sondern zu den Sammelfrüchten – kulinarisch gehört die Erdbeere an so ziemlich jedes Gericht. Heute Abend erleben wir sie als Suppe, als Pizzabelag, als Beilage zum Fleisch und natürlich auch als Süßspeise. Mal was ganz anderes.

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Getränk, Trockentuch und Restebehälter für Kostproben

Di., 25.06.2024  
18.30 – 21.30 Uhr  
Grundschule Felde  
Lehrküche  
Gebühr: 12,00 €  
zzgl. 15,00 €  
Kochgeld/Kopien  
André Weidtkamp

### 3.45 Tortentraum zum Pfingstwochenende Mutig unter Anleitung die eigene Torte herstellen

In diesem Kurs wird eine traditionelle Schwarzwälder Kirschtorte hergestellt.

Dieser Basiskurs vermittelt Grundkenntnisse und Fertigkeiten zur Herstellung von Bisquit- und Mürbeteigböden, sowie Füllungen und kreativen Verzierungen.

Bitte mitbringen: Mixer mit Knethaken und Rührbesen, Backform 26 oder 28 cm, Tortenplatte mit Haube sowie eventuell Spritzbeutel mit Tülle und Küchenwaage

Fr., 17.05.2024  
17.00 – 20.00 Uhr  
Grundschule Felde  
Lehrküche  
Gebühr: 12,00 €  
zzgl. 17,00 €  
Kochgeld/Kopien  
Patrizia El Mongi

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



# Sprachen

## 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 Anfänger- und Wiedereinsteiger

Ist Ihr Englisch eingerostet? Mal Gelerntes in Vergessenheit geraten? Oder möchten Sie mit sehr geringen Vorkenntnissen miteinsteigen? In diesem Kurs werden anhand alltagsnaher Themen unterschiedlichste Sprechsituationen ermöglicht, wodurch vorhandenen Englischkenntnisse gefestigt oder neue erlernt werden können. Hierbei werden grundlegende grammatische Strukturen mitberücksichtigt. Zur Unterstützung arbeiten wir mit dem passenden Kursbuch *Great!* auf Sprachniveau A1, dessen Anschaffung in der ersten Stunde genauer besprochen wird. Grundsätzlich stehen Spaß und Freude an der aktiven Sprachanwendung im Vordergrund des Kurses!

Do., 29.02.2024  
18.30 - 19.30 Uhr  
12 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 4  
Gebühr: 43,00 €  
Zitha Gutschlag



## Sprachen

### 4.2 Englisch Fortgeschrittene

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit Ihre vorhandenen Englischkenntnisse anhand vielseitiger und alltagsnaher Sprechsituationen praktisch zu festigen. Nach dem Schwerpunkt auf Nordamerika in *Great! A2* richtet sich nun der Fokus auf weitere englischsprachige Länder und bietet mit dem Lehrwerk *Great B1* eine erneute Vielzahl echter Kommunikationsanlässe und damit viel Spaß beim Lernen. Gerne dürfen Sie im ersten Kapitel des Werkes, das der Klett Verlag online präsentiert, reinschnuppern, um einen Eindruck davon zu bekommen. Es wird kleinschrittig vorgegangen und Vorheriges wiederholt, damit Sie Erfolg und Freude an den neuen Sprachkenntnissen haben.

Mo., 26.02.2024  
18.00 – 19.30 Uhr  
16 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 4  
Gebühr: 86,00 €  
Zitha Gutschlag

### 4.3 Französisch von Anfang an (A1)

Haben Sie bereits ein wenig Französisch gelernt, aber das ist lange her? Haben Sie schon immer davon geträumt, diese Sprache zu lernen, weil Ihr Lieblingsreiseziel der Mont Saint-Michel ist? Möchten Sie in der Lage sein, die Namen mysteriöser Käsesorten wie Maroilles oder Neufchâtel auszusprechen? Dann kommen Sie in unseren Anfängerkurs Französisch! Gemeinsam werden wir die Grundlagen der Sprache mit Spielen und unterhaltsamen Aktivitäten erkunden, beim Lesen, Schreiben oder Diskutieren.

Mo., 04.03.2024  
17.30 – 19.00 Uhr  
12 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 1  
Gebühr: 64,00 €  
Héloïse Wary

### 4.4 Französisch für Wiedereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen

Haben Sie bereits Französisch gelernt, aber sind etwas eingerostet? Möchten Sie wieder einsteigen? Willkommen in diesem Kurs! Gemeinsam schaffen wir mit unterhaltsamen Lektüren, kleinen Diskussionen und einigen Spielen eine solide Grundlage für das weitere Erlernen der Sprache. Zögern Sie nicht länger und kommen Sie zu uns!

Mo., 04.03.2024  
19.15 – 20.45 Uhr  
12 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 1  
Gebühr: 64,00 €  
Héloïse Wary



## Sprachen

### 4.5 Französisch für Fortgeschrittene (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.

Fortlaufender Kurs - Neueinstieg am 26.02.

Bienvenue à toutes et à tous!

Lehrbuch: Rencontres en français – A2 - Klett

Mo., 26.02.2024

18.00 – 19.00 Uhr

9 x

VHS, Dorfstr. 93

Raum 2

Gebühr: 32,00 €

Charlotte Bousquet

### 4.6 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!

Fortlaufender Kurs, Einstieg nach Rücksprache gern möglich

Lehrbuch: Edito B1 (Klett)

Do., 15.02.2024

10.00 – 11.30 Uhr

10 x

VHS, Dorfstr. 93

Raum 2

Gebühr: 53,00 €

Evelyne Martin

### 4.7 Spanisch

Spanisch für Niveau A2/B1

Unser Lehrbuch „El curso en vivo“ macht uns weiterhin vertraut mit den Gewohnheiten Spaniens und Lateinamerikas. Das entsprechende Vokabular ist aus dem täglichen Leben, so dass wir es jederzeit anlässlich einer Reise dorthin anwenden können.

Grammatikalische Übungen aus anderen Lehrheften sorgen für eine Wiederauffrischung des Gelernten aus vorherigen Semestern. Unsere fröhliche Gruppe freut sich über neue Gesichter. Eventuelle Zweifel bezüglich des Niveaus können gern vorab in einem Gespräch mit der Kursleiterin besprochen werden.

Fortlaufender Kurs – Neueinstieg ab 21.02.2024.

Lehrbuch: El curso en vivo A2

Mi., 21.02.2024

18.30 – 20.00 Uhr

8 x

VHS, Dorfstr. 93

Raum 1

Gebühr: 43,00 €

Maren Smolka



## Sprachen

### 4.8 Spanisch für Fortgeschrittene

Spanisch für Niveau B1

Nachdem wir nun wissen – gracias a la revista ECOS - warum „die Bar an der Ecke“ für die Spanier wie das „Wohnzimmer“ ist und über die reichhaltigen Kulturschätze in Barcelona informiert wurden – das muss nicht immer die Sagrada Familia sein – widmen wir uns jetzt einem Krimi mit dem Namen „Tödlicher Flamenco“. Comisario García und seine Assistentin Bea aus Hamburgo ermitteln.

Wiederholung der Grammatik kommt nicht zu kurz. Es gibt immer wieder etwas aufzufrischen, was in Vergessenheit geraten ist. Gerne begrüßen wir in unserer sympathischen Runde Interessierte an diesem Kurs. Eventuelle Zweifel bezüglich des Niveaus können vorab gern mit der Kursleiterin ausgeräumt werden.

Fortlaufender Kurs - Neueinstieg ab 14.02.2024.

Bitte mitbringen: Lernkrimi Spanisch „Tödlicher Flamenco“

Mi., 14.02.2024  
11.00 – 12.30 Uhr  
7 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 1  
Gebühr: 37,00 €  
Maren Smolka

### 4.9 Dänisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen (Ziel A1)

Wir können jetzt alle schon viel mehr verstehen und Einiges zu uns selbst berichten. Der Einstieg in die gewöhnungsbedürftige und durchaus schwierige Aussprache ist geschafft, aber es bleibt natürlich noch viel zu Üben - og det skal vi!

Wir beschäftigen uns weiter mit dem leiblichen Wohl und auch dänischen Leckereien, dazu kommt der Tagesablauf, inkl. Uhrzeit und die Planung der nächsten Zeit (grammatisch also weiter mit bestimmt/unbestimmt, Plural und dazu kommt als neue Zeitenform Futur/Zukunft). Jeg glæder mig!

Buch: Vi snakkes ved (aktuell, Band 1 oder alte Version), ca. ab Lektion 3 oder 4

Mi., 14.02.2024  
19.30 – 21.00 Uhr  
12 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 2  
Gebühr: 64,00 €  
Inga Mahlke



## Sprachen

### 4.10 Dänisch für Fortgeschrittene (A2/B1)

Je nach Lust und Laune beschäftigen wir uns noch weiter mit dem Berufsleben oder beginnen nun endlich mit Band 2 und den Themen rund um die (königliche) Familie und verschiedenen Urlaubsformen und was dort Anlass zu Beschwerden geben könnte. Dabei üben wir fleißig weiter mit den verschiedenen Zeitformen und benutzen zunehmend auch Relativ- und andere Nebensätze. (Jeg lover: Det er slet ikke så svært som I mener, man skal bare blive ved, så kommer sikkerheden helt naturligt efterhånden)  
Buch: Vi snakkes ved (aktuell, Band 1 und 2 oder alte Version), ca. ab Lektion 11

Mi., 14.02.2024  
17.45 – 19.15 Uhr  
12 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 2  
Gebühr: 64,00 €  
Inga Mahlke

### 4.11 Schwedisch für Anfänger

Hej!  
Schweden hat rote Häuser im Bullerbü-Charme, wunderbare Natur und Kultur und eine ganze Menge mehr zu bieten.  
Egal ob Sie eine Reise planen, aus beruflichen oder privaten Gründen die Sprache erlernen wollen, gemeinsam wollen wir uns ihr langsam annähern und erste Grundlagen des Schwedischen erlernen.  
Wir arbeiten mit dem Lehrbuch: Javisst!  
Alle sind herzlich willkommen!

Di., 05.03.2024  
17.45 – 19.15 Uhr  
12 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 2  
Gebühr: 64,00 €  
Martina Belzer

### 4.12 Schwedisch für Fortgeschrittene (A2/B1)

Vill du (äntligen) prata svenska igen? Då är denna kurs för dig!  
Vi ska prata om olika teman, svenska språket, grammatik, uttalet men diskuterar också svensk litteratur, kultur, musik, osv...  
Vi ska ha det jättekul! Alla är välkomna!  
**Wir arbeiten mit dem Lehrbuch: Javisst!**

Di., 05.03.2024  
19.30 – 21.00 Uhr  
12 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 2  
Gebühr: 64,00 €  
Martina Belzer



# Arbeit - Beruf - Computer

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., 11.03.2024

17.00 – 18.30 Uhr

3 x

Grundschule Felde

PC-Raum

Gebühr: 21,00 €

Jens Lersmacher

### Vorbesprechung am

**Mo, 04.03.24 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., 12.03.2024

17.00 – 18.30 Uhr

3 x

Grundschule Felde

PC-Raum

Gebühr: 21,00 €

Jens Lersmacher

### Vorbesprechung am

**Mo, 04.03.24 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.

## 0.1 Tierpark Erlebnistage für Kinder ab 5 Jahren

**Einmal Tierpfleger sein** und hinter die Kulissen im Tierpark schauen! Spannend, witzig und kindgerecht lernen die Kids die großen und kleinen Tiere der Arche Warder kennen. Der Kontakt mit den Tieren weckt die Wissbegierde und den Forscherdrang der Kinder – sie lernen etwas über das Verhalten der Tiere, ihren Körperbau, ihre Sinne, und erfahren, wie ihr eigenes Leben mit dem der Nutztiere verknüpft ist. Ob Pferde, Ziegen, Esel, Schweine, Schafe oder Hühner. Die Kinder erfahren, wieso Schafe im Regen auch ohne Regenjacke geschützt sind und wo Schweine gerne gekraut werden. 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 einen kleinen Snack und ein Getränk mitbringen!

Sa., 30.03.2024

14.00 – 16.00 Uhr

4x

weitere Termine:

27.04.,

25.05.,

29.06.

Tierpark Arche

Warder,

Langwedeler Weg 11,

24646 Warder

Gebühr: 35,00 €

inkl. Materialkosten

Stefanie Klingel

**An Kinder und Jugendliche richten sich auch viele Kursangebote aus den anderen Fachbereichen!**

## Junge vhs - Kurse für Kinder und Jugendliche

### 0.2 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 2 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.

Mo., 15.04.2024  
und Di., 16.04.2024  
9.00 – 12.00 Uhr  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 4  
Gebühr: 24,00 €  
ggf. zzgl. Material  
Katja Jeschke

Bitte melden Sie sich zur besseren Planung und aufgrund der Ferien nach Möglichkeit bis zum 21.03. an

### 0.3 Dance up

#### Fortsetzung aus dem Herbstsemester 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.

Ein Einstieg in den Kurs ist nach Rücksprache möglich, sofern wir noch freie Plätze haben.

Neueinstieg ab 06.03.2024

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

Mi., 06.03.2024  
16.00 – 17.00 Uhr  
6 x  
Gebühr: 24,00 €  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 5  
Lile Bauer

### 0.4 Dance up

#### Fortsetzung aus dem Herbstsemester Für Kinder/ Jugendliche ab 5. Schuljahr

Text: siehe oben

Ein Einstieg in den laufenden Kurs ist nach Rücksprache möglich.

Neueinstieg ab 06.03.2024

Mi., 06.03.2024  
17.00 – 18.00 Uhr  
6 x  
Gebühr: 24,00 €  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 5  
Lile Bauer

## **Allgemeine Hinweise:**

**Kursanmeldungen bitte schriftlich an die VHS Felde**

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

# **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