

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 Herbst/Wintersemester endet am 31.01.22.

An Feiertagen und während der Schulferien (Herbstferien 04.-17.10.21,

Weihnachtsferien 23.12.21 - 08.01.22) 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



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

1.1 Waldbaden - Shinrin-Yoku

Heilsamer Wald

Japaner haben es wissenschaftlich bewiesen und fördern es staatlich als anerkannte Therapieform: das Waldbaden. Das Einatmen der sauerstoffhaltigen Luft bei einem Waldspaziergang stärkt das Immunsystem und ätherische Öle fördern antikrebswirksame Killerzellen. In der ruhigen Atmosphäre verringern sich Stresshormone. Salutogenese – Entstehung von Gesundheit – kann sich entwickeln.

Bitte denken Sie an wetterangepasste Kleidung und Schuhe sowie eine Sitzunterlage

Mi. 01.09.21

14.00 - 16.00 Uhr

Parkplatz Badestelle

Seeweg 21

24259 Wrohe

Gebühr: 9,00 €

Gudrun Aschenbach

1.2 Waldbaden pur

Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Wald

In diesem Workshop erhalten Sie eine kleine Einführung in das japanische Shinrin Yoku (Waldbaden). Die natürlichen Heilkräfte des Waldes wirken sich, wissenschaftlich belegt, umfassend positiv auf unsere Gesundheit aus.

Sie erfahren etwas über die Geschichte des Shinrin Yoku und dessen positive Auswirkungen auf körperlicher und geistiger Ebene.

Sie lernen die unterschiedlichen Möglichkeiten des Waldbadens kennen und erlernen unter professioneller Anleitung einige Übungen und Methoden des Achtsamkeitstrainings. Bei einer Laufstrecke von etwa 3-4 km insgesamt liegt der Focus in der Entschleunigung und der bewussten und intensiven Wahrnehmung der Natur.

Waldbaden ist leicht zu erlernen und macht Spaß.

Gehen Sie damit vielleicht einen Schritt in ein entspanntes und gesünderes Leben.

Willkommen im Wald!

Bitte mitbringen: Trinkflasche, feste Schuhe und bei Bedarf ein Sitzkissen

Sa. 18.09.21

11.00 - 13.30 Uhr

Parkplatz

Felder Holz

Ranzeler Weg

Gebühr: 10,00 €

Delia Jenicke-

Lorenzen



1.3 Wildfrüchtespaziergang im Kronshagener Domänental

Der Geschmack des Herbstes

Wussten Sie, dass man Hagebutten, Weißdorn- und Brombeeren roh essen darf, Vogelbeeren und Schlehen in kleinen Mengen auch, Holunderbeeren oder gar Zaunrübe aber überhaupt nicht. Erfahren Sie alles was Sie zur Ernte und Verarbeitung von Wildfrüchten wissen möchten auf einem herbstlichen Spaziergang zu vitaminreichen Beeren, fetten Nüssen und mineralhaltigen Samen. Wenn die Corona-Bedingungen es erlauben, freuen Sie sich zum Abschluß auf Kostproben von meinem Wildfrüchte-Buffer.

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

Sa. 11.09.21
14.00 – 16.00 Uhr
Claus Sinjen Str.,
24119 Kronshagen
Wanderer-Parkplatz
Domänental
Gebühr: 7,00 €
Kinder ermäßigt
Gudrun Aschenbach

1.4 Herbstwanderung zum Gut Marutendorf Durch Alleen und Auen

Unter uralten Eichen 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. Unterwegs werden wir näher anschauen, was am Wege grünt, blüht und fruchtet.

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

So. 19.09.21
14.00 – 17.00 Uhr
Schönwohlder Str,
24247 Schönwohld
Richtung Rodenbek,
Parkplätze am Beginn
der Eichenallee rechts
hinter dem
Ortsausgang von
Schönwohld
Gebühr: 9,00 €
Kinder ermäßigt
Gudrun Aschenbach

1.5 Herbstwanderung 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 (Sumpf).

Fr. 01.10.21
14.00 – 17.00 Uhr
Stodthagener Weg 18
24244 Felm,
Parkplatz
Gebühr: 9,00 €
Kinder ermäßigt
Gudrun Aschenbach



1.6 Herbstwanderung 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 Bäumen überleben können. Auf einer ca. 4 km langen Wanderung schauen wir uns an wie sich ehemaliger Wirtschaftsforst entwickelt zu Naturwald, in dem Bäume alt werden dürfen, Natur sich frei entfalten und Totholz als Grundlage für neues Leben bleiben darf. Bitte denken Sie an wetterangepasste Kleidung und Schuhe , ggf. Fernglas

So. 03.10.21
14.00 – 17.00 Uhr
Stodthagener Weg 18
24244 Felm,
Parkplatz
Gebühr: 9,00 €
Kinder ermäßigt
Gudrun Aschenbach

1.7 Herbstwanderung im Gutspark Bossee Konfetti der Natur

Ob einheimisch oder fremdländisch – im goldenen Oktober entzünden die Bäume im Gutspark Bossee ein Feuerwerk an Farben. Vom zarten Gelb der Birken und Linden über das warme Maisgelb der Flügelnüsse, das kupferne Rot der Buchen, das goldene Braun der Eichen bis zum tiefen Purpur der Ahorne: Auf einer leichten Wanderung von rund 4 km wollen wir dieses Schauspiel genießen und verschiedene Baumarten näher kennenlernen. Bitte denken Sie an wetterangepasste Kleidung und Schuhe , ggf. Fernglas

So. 24.10.21
13.30 – 16.00 Uhr
Dorfstraße 1a,
24259 Westensee,
Parkplatz Badestelle
Gebühr: 9,00 €
Kinder ermäßigt
Gudrun Aschenbach

Großer Bücherflohmarkt (unter Vorbehalt!)

Samstag, den 09. Oktober bis Sonntag, den 17. Oktober 2021
Werktags von 15.00 bis 17.00 Uhr
Samstags und Sonntags von 11.00 bis 17.00 Uhr
in der VHS Felde, Dorfstraße 93

Karen Klein, Felde, 04340/1542



2.1 Felder Dorfblatt

In diesem Winter soll die erste Ausgabe vom „Felder Dorfblatt“ erscheinen. Geschichten aus unserem Dorf, Porträts von DorfbewohnerInnen, Lieblingsorte, Historisches, Lebendiges und und und.

Das Dorfblatt ist eine Zeitung von Feldern für Felder, denn wer kennt die besten Stories? Das seid ihr!

Zu einem Workshop laden die Dorfblatt-Initiatorinnen Dörte Nielsen und Petra Greve alle ein, die Lust zum Schreiben, Fotografieren oder Recherchieren haben.

Alle - ob alt oder jung, erfahren oder nicht - können mitmachen. Gemeinsam erarbeiten wir: Wie gestalte oder baue ich einen Artikel? Wie führe ich ein Interview?

Die Termine sind Ideenschmiede, Schreibworkshop und Redaktionskonferenz in Einem.

Wer nur an einem Termin Zeit hat, kann trotzdem mitmachen.

Wer hat, bringt mit: Laptop oder Tablet, Fotoapparat oder Smartphone, Schreibblock.

Sa. 30.10.21
und 27.11.21
10.00 - 13.00 Uhr
gebührenfrei
Dörte Nielsen
Petra Greve

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 wieder freie Plätze beim Klavierunterricht.

Auch beim Gitarren- und Ukeleunterricht sind noch wenige Plätze vorhanden.

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

2.2 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.

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

2.3 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
Mi. und Fr.
16.00 – 19.00
Weitere Zeiten mögl.
10 x
VHS, Dorfstr. 93
Gebühr: s. Tabelle
Katja George



2.4 Ukulele

(Kinder, Jugendliche und Erwachsene)

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

Termin und Beginn
nach Rücksprache
Mi. und Fr.
16.00 – 19.00
10 x
VHS, Dorfstr. 93
Gebühr: s. Tabelle
Katja George

Kunst und kreatives Gestalten

2.5 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. 07.09.21
10.00 – 12.30 Uhr
12 x
Atelier am Westensee
Wiesenweg 22, Felde
Gebühr: 120,00 €
Kay Prinz

2.6 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 Wasser vermalbaren Technik (z.B. Acryl, Gouache, Dispersion, etc.) kann gearbeitet werden. Materialempfehlungen unter:
www.kay-prinz.de/Kurse/Materialliste

Mi. 08.09.21
19.00 – 21.00 Uhr
12 x
VHS, Dorfstr. 93
Raum 4
Gebühr: 72,00 €
Kay Prinz

2.7 Die Stoffwerkstatt am Samstag

...für Alle, die Lust haben, mal wieder kreativ zu werden! (auch für absolute Anfänger, für Erwachsene, Kids ab 8 und Jugendliche)

Jeder kann gern ein kleines oder auch größeres Projekt von zu Hause mitbringen 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.

Ich freu´ mich auf euch!

Bitte mitbringen: einsatzbereite Nähmaschine (falls vorh), Verlängerung, Schere, Stecknadeln, Stoffreste (gerne viele versch.), Knöpfe, Borten, Bänder usw.

Sa. 28.08.21
10.00 – 13.00 Uhr
VHS, Dorfstr. 93
Raum 4
Gebühr: 11,00 €
ggf. zzgl. Material
Katja Jeschke

Kultur - Gestalten



2.8 Die Stoffwerkstatt am Samstag

Mit Katja Jeschke - Text siehe oben

Sa. 04.09.21
10.00 – 13.00 Uhr
VHS, Dorfstr. 93
Gebühr: 11,00 €

2.9 Die Stoffwerkstatt am Samstag

Mit Katja Jeschke - Text siehe oben

Sa. 30.10.21
10.00 – 13.00 Uhr
VHS, Dorfstr. 93
Gebühr: 11,00 €

2.10 Die Stoffwerkstatt am Samstag

Mit Katja Jeschke - Text siehe oben

Sa. 06.11.21
10.00 – 13.00 Uhr
VHS, Dorfstr. 93
Gebühr: 11,00 €

Gesundheit - Bewegung



Entspannung, Tai Chi, Yoga

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 und einen Pausensnack.

Sa. 23.10.21
13.00 – 17.00 Uhr
VHS, Dorfstr. 93
Raum 3
Gebühr: 19,00 €
Tanja Langer

3.2 Eine Ruheinsel im Alltag –

Kursbeschreibung siehe oben

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

Di. 19.10.21
17.00 – 18.30 Uhr
4 x
VHS, Dorfstr. 93
Raum 3
Gebühr: 28,00 €
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 Sportschuhe mit dünner Sohle

Mo. 06.09.21
18.30 – 20.00 Uhr
VHS, Dorfstr. 93
Raum 5
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.

Die Gebühr für diesen Kurs kann über die Krankenkasse bezuschusst werden.

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

Mo. 13.09.21
17.45 – 19.15 Uhr
12 x
VHS, Dorfstr. 93
Raum 5
Gebühr: 58,00 €
Karlo Vollbrecht

3.5 Tai Chi Chuan Teil I-III für Fortgeschrittene, Wiederholer und Wiedereinsteiger mit Vorkenntnissen

Kursbeschreibung siehe oben

Mo. 13.09.21
19.30 – 21.00 Uhr
12 x
VHS, Dorfstr. 93
Raum 5
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 Yogaerfahrung oder Anfänger/innen

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. 16.09.21
17.30 – 19.30 Uhr
10 x
VHS, Dorfstr. 93
Raum 3
Gebühr: 63,00 €
Sibylle Jasper-
Tönnies

3.7 Yoga II

Text s.o.

Für Teilnehmer/innen mit Yogaerfahrung oder Anfänger/innen

Do. 16.09.21
19.45 – 22.00 Uhr
10 x
VHS, Dorfstr. 93
Raum 3
Gebühr: 63,00 €
Sibylle Jasper-
Tönnies



Hatha-Yoga

Für Anfänger/innen, Neueinsteiger/innen 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 zu gesteigertem Wohlbefinden führen kann.

Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung, Socken, Yogamatte o. a. Unterlage, Decke, Yogakissen (soweit vorhanden)

3.8 Hatha-Yoga am Vormittag

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

Kursbeschreibungen siehe oben

Mo. 06.09.21

10.45 – 12.15 Uhr

12 x

Bürgerhaus

Westensee, Schulweg

Gebühr: 58,00 €

Eva Holtey-Weber

3.9 Hatha-Yoga

Kursbeschreibungen siehe oben

für Teilnehmer, die bereits Yogaerfahrung gesammelt haben

Mi. 15.09.21

19.15 – 20.45 Uhr

15 x

VHS, Dorfstr. 93

Raum 3

Gebühr: 73,00 €

Birgit Jung

Yoga mit Meune

Die Teilnehmer/innen lernen in diesem Kurs ein wunderbar ganzheitliches Yogasystem kennen, welches sich für alle Lebensphasen und Altersgruppen eignet. Die Übungen lassen sich gut in den Alltag und das Berufsleben integrieren.

Die Teilnehmer/innen können direkt die positiven Auswirkungen der Übungen erfahren, die sowohl die Leistungsfähigkeit steigern können, als auch grundsätzlich für mehr Energie sorgen.

Der Kurs vermittelt bewusst ausgeführte Bewegungsübungen, Gelenk-Drüsen- und Balanceübungen sowie gehaltene Stellungen (Asanas). Diese sorgen für mehr Beweglichkeit für mehr Standhaftigkeit und Selbstsicherheit. Verspannungen können wahrgenommen und bewusst und 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 sorgen für 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 benötigt werden. Das erleichtert das Ankommen, das Sein im Hier und Jetzt. Die Übungen entwickeln eine optimale innere wie äußere Haltung und können die Lebensqualität steigern.

Sie geben einen optimalen Energieschub sowie genügend innere Ruhe um 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.

3.10 Yoga mit Meune

Der Kurs ist derzeit voll belegt.

Mo. 06.09.21

17.15 – 18.45 Uhr

10 x

Bürgerhaus

Westensee, Schulweg

Gebühr: 49,00 €

Meune Lehmann

3.11 Yoga mit Meune

Der Kurs ist derzeit voll belegt.

Mo. 06.09.21

19.00 – 20.30 Uhr

10 x

Bürgerhaus

Westensee, Schulweg

Gebühr: 49,00 €

Meune Lehmann

3.12 Yoga mit Meune am Mittwoch

Der Kurs ist derzeit voll belegt.

Mi. 08.09.21

17.15 – 18.45 Uhr

10 x

Bürgerhaus

Westensee, Schulweg

Gebühr: 49,00 €

Meune Lehmann

Anmeldeformular VHS Felde Herbst 2021

**Bitte das Seitenblatt 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**

Nr.	Kurstitel	Kursgebühr	Anmeldung
1.1	Waldbaden – Shinrin-Yoku	9,00 €	
1.2	Waldbaden pur	10,00 €	
1.3	Wildfrüchtespaziergang im Domänental	7,00 €	
1.4	Herbstwanderung zum Gut Marutendorf	9,00 €	
1.5	Herbstwanderung im Kaltenhofer Moor	9,00 €	
1.6	Herbstwanderung im Stodthagener Naturwald	9,00 €	
1.7	Herbstwanderung im Gutspark Bossee	9,00 €	
2.1	Felder Dorfblatt	gebührenfrei	
2.2	Klavier	s. Tabelle	
2.3	Gitarre	s. Tabelle	
2.4	Ukulele	s. Tabelle	
2.5	Kunstwerkstatt am Vormittag	120,00 €	
2.6	Kunstwerkstatt am Mittwoch	72,00 €	
2.7	Die Stoffwerkstatt am Samstag	11,00 €	
2.8	Die Stoffwerkstatt am Samstag	11,00 €	
2.9	Die Stoffwerkstatt am Samstag	11,00 €	
2.10	Die Stoffwerkstatt am Samstag	11,00 €	
3.1	Eine Ruheinsel im Alltag	19,00 €	
3.2	Eine Ruheinsel im Alltag	28,00 €	
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	63,00 €	
3.7	Yoga II	63,00 €	
3.8	Hatha-Yoga am Vormittag	58,00 €	
3.9	Hatha-Yoga	73,00 €	
3.10	Hatha-Yoga mit Meune	49,00 €	
3.11	Hatha-Yoga mit Meune	49,00 €	

Anmeldeformular VHS Felde Herbst 2021

Bitte das Seitenblatt **aus dem Programmheft herauslösen**
oder von der Internetseite [www.felde.de / VHS / Kursanmeldung](http://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 Herbst 2021
Kurslisten zum Ankreuzen für die verbindliche Anmeldung
Bitte Kurse durch Ankreuzen buchen!

Nr.	Kurstitel	Kursgebühr	Anmeldung
3.12	Hatha-Yoga mit Meune	49,00 €	
3.13	Hatha-Yoga	58,00 €	
3.14	Pilates - Fortgeschrittene	35,00 €	
3.15	Pilates - Fortgeschrittene	35,00 €	
3.16	Rückenschule	28,00 €	
3.17	Gymnastik am Vormittag	28,00 €	
3.18	Gymnastik am Vormittag	27,00 €	
3.19	Gymnastik am Vormittag	27,00 €	
3.20	Dance up the line	16,00 €	
3.40	Vegetarisches mit André	9,00 €	
3.41	Indische Küche	9,00 €	
3.42	Rezepte aus Costa Rica	9,00 €	
4.1	Englisch A2	53,00 €	
4.2	Französisch A2	41,00 €	
4.3	Französisch für Fortgeschrittene B1-C1	44,00 €	
4.4	Spanisch für Anfänger 4. Semester A1	58,00 €	
4.5	Spanisch für Fortgeschrittene A2/B1	58,00 €	
4.6	Dänisch Anfänger A1.2	58,00 €	
4.7	Dänisch A2.2	58,00 €	
4.8	Schwedisch für Anfänger A1	23,00 €	
4.9	Schwedisch für Fortgeschrittene B1	34,00 €	
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	68,00 €	
0.3	Dance up	68,00 €	
0.4	Dance up – Only boys	11,00 €	



3.13 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 und innere Ruhe zu erfahren. Im Kurs wird außerdem auch auf die Rückengesundheit wertgelegt.

Zusätzlich ist es ein Präventionskurs, der ggf. über die Krankenkasse unterstützt werden kann.

Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung, Wollsocken, Yogamatte und Decke, sowie Trinkflasche

Do. 02.09.21
19.15 – 20.45 Uhr
12 x
VHS, Dorfstr. 93
Raum 5
Gebühr: 58,00 €
Lisanne Strehlau

Klassisches Pilates

Pilates ist ein speziell aufgebautes Trainingsprogramm nach den 18 klassischen Grundübungen von Joseph Pilates (Fortgeschrittene 26 Übungen). In den Übungen findet besonders das muskuläre Gleichgewicht eine tragende Rolle, um Dysbalancen zu beheben. Innerhalb der Übungen wird immer auf das Gleichgewicht von Kräftigung und Dehnung geachtet und auch die Atmung fließt mit ein. Dieses Training führt zu Kraft, Koordination und Flexibilität im Alltag und zur Verbesserung der physischen Ressourcen wie Körperbewußtsein, Konzentration und Entspannungsfähigkeit. Pilates kann von jeder Altersgruppe ausgeführt werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, 1 kl. Handtuch, Gymnastikmatte o. ä.



3.14 Pilates - Fortgeschrittene

Voraussetzung: Teilnahme an mindestens drei aufeinanderfolgenden Kursen

Mo. 06.09.21
18.00 – 19.00 Uhr
10 x
VHS, Dorfstr. 93
Raum 3
Gebühr: 35,00 €
Helga Rosemann

3.15 Pilates – Fortgeschrittene

Voraussetzung: Teilnahme an mindestens drei aufeinanderfolgenden Kursen

Mi. 08.09.21
18.00 – 19.00 Uhr
10 x
VHS, Dorfstr. 93
Raum 3
Gebühr: 35,00 €
Helga Rosemann

3.16 Rückenschule

am Abend - Ganzheitliche Rückenschule

Wirbelsäulenschulung in Theorie und Praxis,
Dehnungs- und Lockerungsübungen,
Entspannungstechniken für Erholung und ein
positives Körpergefühl.

Fortlaufender Kurs,
Abendkurs derzeit voll belegt
Warteliste nach Rücksprache

Di. 03.08.21
20.00 – 21.00 Uhr
10 x
VHS, Dorfstr. 93
Raum 3
Gebühr: 28,00 €
Inke Reinecker

3.17 Gymnastik am Vormittag

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

Mi. 11.08.21
09.00 – 10.00 Uhr
10 x
Sporthalle Westensee
Gebühr: 28,00 €
Inke Reinecker



3.18 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. 25.08.21

09.00 – 10.00 Uhr

10 x

Gemeindezentrum

Raiffeisenstr. 2

Gebühr: 27,00 €

Elli Tietz

3.19 Gymnastik am Vormittag

weitere Gruppe, Text siehe oben

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

Mi. 25.08.21

10.10 – 11.10 Uhr

10 x

Gemeindezentrum

Raiffeisenstr. 2

Gebühr: 27,00 €

Elli Tietz

3.20 Dance up the line

Choreos in Form des Line Dances

für Anfänger geeignet

In diesem vierstündigen Kurs lernt ihr Grundschritte aus dem Line Dance kennen. Somit werden die Schrittkombinationen, wie üblich in dieser Tanzform, nebeneinander in der Reihe und in sich wechselnden Richtungen getanzt. Ihr benötigt also keinen Tanzpartner. Der Kurs ist für alle geeignet, die in entspannter Atmosphäre Lust auf Bewegung zur Musik haben und dabei nicht allein sein wollen.

Bitte in bequemer Kleidung und Turnschuhen zum Kurs erscheinen.

Bitte mitbringen: Wasserflasche für kurze Pausen

Do. 09.09.21

18.00 – 19.00 Uhr

4 x

VHS, Dorfstr. 93

Raum 5

Gebühr: 16,00 €

Corinna Lankuttis

Bitte beachten Sie:

Im Zusammenhang mit dem Corona-Virus könnten Vorgaben zum Tragen kommen, die z.B. Abstände oder Gruppengrößen betreffen. In diesem Fall müssen ggf. die Gruppen verkleinert und Gebühren angepasst werden.

Bitte melden Sie sich möglichst früh an, um sich die Kursplätze zu sichern, da bei der Vergabe der Plätze das Anmeldedatum ausschlaggebend ist.



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 Lebensmittellage.

3.40 Vegetarisches mit André

Warum denn nicht mal vegetarisch?

Leckeres und herzhaftes, süßes und exotisches, warmes und kaltes einmal ganz ohne Fleisch und Fisch. Denkt man nicht, kann ich aber auch...

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Getränk, Trockentuch und Restebehälter

Di. 21.09.21

18.30 – 21.30 Uhr

Küche

Grundschule Felde

Gebühr: 9,00 €

zzgl. 12,00 €

Kochgeld/Kopien

André Weidtkamp

3.41 Indische Küche

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 – vegetarisch, vegan, mit Fleisch; aber immer mit einem Feuerwerk an Gewürzen.

Völlige Neubearbeitung des Kursabends!

Der Abend ist nicht rein vegetarisch ausgelegt!

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Getränk, Trockentuch und Restebehälter

Di. 23.11.21

18.30 – 21.30 Uhr

Küche

Grundschule Felde

Gebühr: 9,00 €

zzgl. 12,00 €

Kochgeld/Kopien

André Weidtkamp

3.42 Rezepte aus Costa Rica

Küsten an zwei Ozeanen – Exotik und unbeschreibbar schöne Landschaften, das ist Costa Rica. Hier entwickelte sich eine spannende eigenständige Lateinamerikanische Küche mit Einflüssen aus Mexiko und Südamerika! Früchte, Suppen, Mais und Fisch, Schwein und Huhn. Sehr würzig, sehr spannend, unglaublich lecker.

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Getränk, Trockentuch und Restebehälter

Di. 25.01.22

18.30 – 21.30 Uhr

Küche

Grundschule Felde

Gebühr: 9,00 €

zzgl. 12,00 €

Kochgeld/Kopien

André Weidtkamp



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.

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 notfalls auch die im Kurs schon behandelten Lektionen nachholen, weil ja z.B. deren Vokabeln im weiteren Verlauf vorausgesetzt werden.

Wir gehen weiterhin kleinschrittig voran, damit Sie Freude an den neuen Sprachkenntnissen haben. Der Kurstermin kann sich ggf. noch ändern.

Di. 21.09.21
18.30 – 20.00 Uhr
10 x
VHS, Dorfstr. 93
Raum 2
Gebühr: 53,00 €
N.N.

4.2 Französisch (A2)

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

Vielleicht haben sie vor vielen Jahren Französisch in der Schule gelernt und möchten es wieder auffrischen?

Dieser Kurs bietet einen Wiedereinstieg in die Sprache und Einblicke in die französische Kultur.

Wir arbeiten mit dem Lehrbuch Perspectives Allez-Y A2. Der Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen.

Bienvenue à tous!

Lehrbuch: Perspectives Allez-Y A2

Mo. 20.09.21
19.00 – 20.00 Uhr
12 x
VHS, Dorfstr. 93
Raum 2
Gebühr: 41,00 €
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. 20.10.21
10.00 – 11.30 Uhr
9 x
VHS, Dorfstr. 93
Raum 2
Gebühr: 44,00 €
Evelyne Martin



4.4 Spanisch für Anfänger 4. Semester

Das 4. Semester konnte im Herbst 2020 leider nicht vollendet werden. Wir fahren fort mit der Lektion 9 und werfen einen Blick zurück auf die Uhrzeit, wie komme ich wohin und wie gestaltet sich der Berufsalltag der Spanier. Auf grund der langen Pause können Wiederholungswünsche gern geäußert werden. Bienvenidos a nuevos estudiantes!
Lehrbuch: „el curso en vivo“ A1 (Langenscheid)

Mi. 22.09.21
19.00 –20.30 Uhr
12 x
VHS, Dorfstr. 93
Raum 1
Gebühr: 58,00 €
Maren Smolka

4.5 Spanisch für Fortgeschrittene A2/B1

Nach längerer Pause freuen wir uns, die spanische Sprache wieder zu hören und vor allem auch zu sprechen und zu lesen. Ganz entspannt wollen wir uns abwechslungsreicher Lektüre auf dem Niveau A2/B1 widmen und unsere Kenntnisse wieder auffrischen und erweitern. Wie wäre es zum Beispiel mit einem spannenden Krimi, in dem uns Comisario Garcia und seine deutsche Assistentin Bea in das Milieu der Betrüger und Verbrecher Spaniens entführen? Sich daraus ergebende Fragen zur Grammatik werden bei der Gelegenheit besprochen bzw. wiederholt. Gern begrüßen wir neue Teilnehmer*innen, die mit uns die Freude an der spanischen Sprache teilen wollen.

Mo. 20.09.21
19.00 – 20.30 Uhr
12 x
VHS, Dorfstr. 93
Raum 4
Gebühr: 58,00 €
Maren Smolka

4.6 Dänisch Anfänger (A1.2)

Aufgrund der langen Zwangspause sind wir noch nicht sehr weit gekommen und müssen bestimmt viel wiederholen. Das soll uns aber nicht davon abhalten mit Spaß wieder einzusteigen in die Tücken der dänischen (Aus-)sprache. Wir lernen viel Sprechen üben und versuchen authentische Sprecher zu verstehen, ein bisschen Lesen und wenig schreiben. Die nächsten Themen sind ein Cafésbesuch und der Tagesablauf mit Uhrzeit.
Wer noch einsteigen mag, ist herzlich willkommen.
Buch: Vi snakkes ved (aktuell oder alte Version)
ab Lektion 3

Mi. 15.09.21
17.30 – 19.00 Uhr
12 x
VHS Dorfstr. 93
Raum 1
Gebühr: 58,00 €
Inga Mahlke



4.7 Dänisch (A2.2)

Unser kleiner aber feiner Kurs diskutiert nach langer Zeit weiter über schicke Kleidung, vergleicht Wohnverhältnisse und was uns sonst noch dazu einfällt. Grammatik und Regeln sollen uns helfen, aber nicht zu sehr im Vordergrund stehen. Wir üben und wiederholen nach Bedarf und kommen immer weiter, Stück für Stück und werden immer sicherer auch mit den Adjektivangleichungen.

Quereinsteiger/innen mit in etwa passenden Vorkenntnissen sind uns herzlich willkommen.

Buch: Vi snakkes ved (aktuell Bd.2 oder alte Version)
ab Lektion 13

Mi. 15.09.21
19.15 – 20.45 Uhr
12 x
VHS Dorfstr. 93
Raum 6
Gebühr: 58,00 €
Inga Mahlke

4.8 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.
Kein Kurs am 23.09.
Lehrbuch wird im Kurs besprochen.

Do. 26.08.21
17.30 – 18.30 Uhr
7 x, 14-tägig
VHS Dorfstr. 93
Raum 2
Gebühr: 23,00 €
Annika Kreft

4.9 Schwedisch für Fortgeschrittene, ab ca. B1

Gillar du Sverige? Har du lust att prata svenska?
Då är du välkommen att delta i vår lilla kurs! Vi diskuterar kring olika teman, arbetar med texter, repeterar grammatik, förbättrar uttalet...
Och vi har kul! Alla är välkomna!
Kein Kurs am 23.09.
Lehrbuch: javisst

Do. 26.08.21
18.30 – 20.00 Uhr
7 x, 14-tägig
VHS Dorfstr. 93
Raum 2
Gebühr: 34,00 €
Annika Kreft



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.

Mo. 20.09.21

17.00 – 18.30 Uhr

3 x

Grundschule Felde

Gebühr: 20,00 €

Jens Lersmacher

**Achtung: Vorberechnung am Mo, 13.09.21
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. 21.09.21

17.00 – 18.30 Uhr

3 x

Grundschule Felde

Gebühr: 20,00 €

Jens Lersmacher

**Achtung: Vorberechnung am Mo, 13.09.21
um 17.00 Uhr**

Bitte beachten Sie, sich zu allen Veranstaltungen vorher anzumelden, damit wir Vorbereitungen entsprechend der Teilnehmerzahl treffen können.

Eine frühzeitige Anmeldung sichert Ihnen zudem die Plätze, wenn es Beschränkungen der Teilnehmerzahl gibt.

Junge vhs - Kinderkurse

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. 23.10.21
14.00 – 16.00
4 x, weitere Termine:
13.11./27.11. und
04.12.21
Tierpark Arche
Warder,
Langwedeler Weg 11,
24646 Warder
Gebühr: 34,00 €
inkl. Materialkosten
Stefanie Klingel

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. 11.08.21
15.00 – 16.00 Uhr
21 x
VHS, Dorfstr. 93
Im Freien/ Raum 5
Gebühr: 68,00 €
Corinna Lankuttis

0.3 Dance up

Für Kinder ab 5. Schuljahr

Text: siehe oben
Einstieg nach Rücksprache

Mi. 11.08.21
16.00 – 17.00 Uhr
21 x
VHS, Dorfstr. 93
Im Freien/ Raum 5
Gebühr: 68,00 €
Corinna Lankuttis

Junge vhs – Kinderkurse

0.4 Dance up – Only boys

Tanzworkshop für Jungs

Anfänger, ab ca. 7 Jahren bis 12 Jahre oder auch älter

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.

Achtung! Wir möchten uns zunächst einen Überblick verschaffen, wieviel Interesse besteht. Deshalb bitten wir euch, in der VHS anzurufen und euren Namen und das Alter anzugeben. Wir werden uns zurückmelden, sobald wir wissen, ob und wie wir den Kurs einteilen könnten, sollte der Altersunterschied zu groß sein. Zum Kurs solltet Ihr in sportlicher Kleidung und Turnschuhen erscheinen.

Bitte mitbringen: Getränk und wenn ihr habt Knieschoner

Sa. 25.09.21 und
So. 26.09.21
11.00 – 12.30 Uhr
VHS, Dorfstr. 93
Raum: 5
Gebühr: 11,00 €
Corinna Lankuttis

2.7 Die Stoffwerkstatt am Samstag

...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 2.7 – 2.10

Sa. 28.08.21
10.00 – 13.00 Uhr
VHS, Dorfstr. 93
Raum 4
Gebühr: 11,00 €
ggf. zzgl. Material
Katja Jeschke

**Für Beratung und Information
sowie Telefonnummern oder Mailadressen der Kursleitungen
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