

# 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 Herbst-/Wintersemester endet am 31.01.25.

An Feiertagen und während der Schulferien (Herbstferien 21.10. - 02.11.24 und Weihnachtsferien 19.12.24 - 07.01.25) 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.

### 1.0 Besichtigung Gut Schierensee

Caspar von Saldern, kaiserlich-russischer Staatsminister und geheimer Rat, errichtete von 1776-1782 diesen Herrnsitz mit quer gestelltem Ehrenhof, Wirtschaftsgebäuden und einem großzügigen Park. Aimé von Mesmer-Saldern vererbte das Gut 1889 an seinen Neffen Graf Baudissin. Die Baudissins verkauften es 1969 an den Hamburger Verleger Axel Springer, der das Herrenhaus in den Jahren 1969 bis 1971 renovieren ließ. Heute gehört das Gut der Günther-Fielmann-Stiftung Schierensee und ist ein Bio-Landwirtschaftsbetrieb. Die vielfach prächtige Innenausstattung, Inventar und Kunstgegenstände stammen überwiegend aus dem nordischen Raum des 18. Jahrhunderts, werden gepflegt, behutsam ergänzt und erweitert, das in Zusammenarbeit mit Landesmuseum und Denkmalpflege. Das Herrenhaus ist ein zweistöckiges Barockgebäude mit klassizistischen Elementen durchsetzt. Dies gilt sowohl für die äußere als auch für die innere Gestaltung. Im Herrenhaus ist die untere Etage für Repräsentationszwecke gedacht. Die Führung beginnt mit den Park- und Gartenanlagen und endet im Herrenhaus. 5 € pro Person kommen der Günther-Fielmann-Stiftung für den Denkmalschutz zugute.

Di., 24.09.2024

15.00- ca. 16.30 Uhr

Gebühr: 9,00 €

Treffpunkt:

24241 Schierensee,

Gut Schierensee

Eingangsbereich

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich.

### 1.1 Besichtigung Gut Schierensee

Beschreibung s.o.

Mi., 25.09.2024

15.00 – ca. 16.30 Uhr



## Politik - Gesellschaft - Umwelt

### **1.2 KANT – Das Experiment der Freiheit Filmvorführung, Einleitung und Diskussion mit dem Filmregisseur Wilfried Hauke zum 300. Geburtstag des wohl bekanntesten deutschen Philosophen**

Immanuel Kant hat die Philosophie revolutioniert. Sein Kategorischer Imperativ ist weltberühmt und prägt unser westliches Denken über Freiheit, Toleranz und Vernunft bis heute. Kant ist der meistzitierte Philosoph der Neuzeit. Pünktlich zum 300. Geburtstag des größten Denkers der Aufklärung zeichnet diese erste Filmbiografie Leben und Werk des Philosophie-Genies Kant (Darsteller: Wolfgang Riehm) nach, zeigt ihn und sein Wirken in seiner Geburtsstadt Königsberg. Wenige haben ihn verstanden, niemand scheint seine Ideen zu befolgen. Das Ende des Films bleibt im Sinne der Kant'schen Erkenntnislehre der Perspektive des Zuschauers überlassen: Ist Kants Experiment der Freiheit gescheitert? Oder brauchen wir Kant mehr denn je in unserer von Klima-Katastrophe, kriegerischer Zerstörungswut und neuem autoritären Geist gezeichneten Welt? Filmregisseur Wilfried Hauke wird mit einer Einführung zur Entstehung des Films und in einer anschließenden Diskussion für einen kurzweiligen Rahmen sorgen. Auch ohne Vorwissen ein unterhaltsamer und besonders interessanter Abend.

Di., 12.11.2024  
19.00 – 21.00 Uhr  
Ort: Bürgerhaus  
Melsdorf,  
Karkkamp 4  
Gebühr: 10,00 €  
Dr. Wilfried Hauke

In Kooperation mit der  
vhs Melsdorf

### **1.3 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 19.09.24

Do., 26.09.2024  
15.45 – ca. 18.00 Uhr  
Treffpunkt:  
Landeshaus,  
Düsternbrooker Weg  
70, 24105 Kiel  
Gebühr: gebührenfrei



## Politik - Gesellschaft – Umwelt

### 1.4 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.

Di., 19.11.2024

18.00 Uhr

Bürgerhaus

Melsdorf

Gebühr: 6,00 € bar

Judith und Christian Hempe

In Kooperation mit der  
vhs Melsdorf

### 1.5 Vortrag: Ein Garten für Vögel

Welche Vogelarten leben in unseren Gärten und was kann ich tun, um in meinem Garten oder Balkon noch mehr Vögel anzulocken? Welche Nisthilfen sind sinnvoll, welche Bäume, Sträucher, Fassadenbegrünungen sind ideale Verstecke und bieten gute Nistmöglichkeiten? Welche Pflanzen locken zahlreiche Insekten an und bieten den Vögeln Futter zur Aufzucht ihrer Jungvögel? Ist Vogelfütterung sinnvoll und worauf muss ich hier achten?

Es werden zahlreiche praktische Tipps gegeben und es ist viel Raum, um Fragen zu stellen.

Fr., 15.11.2024

18.00 – 20.00 Uhr

Ort:

Gemeindezentrum

Felde,

Raiffeisenstr. 2

Gebühr: 6,00 €

Natascha Gaedecke

Diplom-Biologin

### 1.6 Die Vielfalt der heimischen Pilze kennenlernen

#### mit dem Pilzsachverständigen Sönke Lettau

Anhand von mitgebrachten Frischpilzen und einer Präsentation mit dem Beamer erhalten Sie eine Einführung in die Pilzkunde.

Thematisiert werden dabei Bestimmungsmerkmale von Pilzen, Unterscheidung von Speisepilzen und Giftpilzen, Kennenlernen der häufigsten Speisepilze in der Region und den giftigen Doppelgängern, die Lebensweise der Pilze, Pilzvergiftungen (echte und unechte), Umwelteinflüsse (Radioaktivität), Vorstellung von Fachliteratur und Internetseiten, das Finden von Ansprechpartnern sowie das Verhalten in der Natur, richtige Bekleidung und Ausrüstung für das Sammeln sowie das spätere Zubereiten von Pilzen.

Bitte mitbringen: falls vorhanden Pilzbestimmungsbuch

Do., 17.10.2024

18.00 – 21.00 Uhr

VHS, Dorfstr. 93

Raum 2

Gebühr: 12,00 €

Sönke Lettau

## Politik - Gesellschaft - Umwelt

### 1.7 Pilzwanderung

Wir wollen während dieser Wanderung in einem nahegelegenen Wald der Umgebung von Felde die wichtigsten Speisepilze und ihre giftigen Doppelgänger kennen lernen. Die Anzahl der Teilnehmenden ist aus Naturschutzgründen begrenzt. Deshalb ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich.

Vom Treffpunkt aus fahren wir per PKW weiter.

Bitte mitbringen: feste Schuhe, kleines Messer, luftiges Gefäß z.B. kleiner Korb,

falls vorhanden Pilzbestimmungsbuch

Bitte bringen Sie keine Hunde mit!

So., 20.10.2024

10.00 – 13.00 Uhr

Treffpunkt:

VHS, Dorfstr. 93

Gebühr: 12,00 €

Sönke Lettau

### 1.8 Klimabäume für die Stadt

#### – Rundgang in der "Forsti"

Bäume in der Stadt sind ein wichtiger Bestandteil für unser Wohlbefinden. Sie regulieren das Klima durch Wasserverdunstung und -speicherung. Sie produzieren Sauerstoff und filtern Schadstoffe. Sie spenden Schatten und geben Tieren Lebensraum. Ihre hohe Gestalt und ihr Grün erfreut unsere Augen und erquickt unsere Seelen. Im Park besuchen wir Baumarten, welche diese wohltuenden Funktionen auch in Zukunft erfüllen könnten.

Im Rahmen der Klimaschutzwoche Kiel und der Aktionswoche Biologische Vielfalt 2024

So., 22.09.2024

14.00 – 16.00 Uhr

Forstbaumschule,  
Düvelsbeker Weg 46,  
24105 Kiel, Gaststätte

Gebühr: gebührenfrei

Gudrun Aschenbach

Diplom Biologin/

zertifizierte

Landschaftsführerin

In Kooperation mit der  
Förde VHS

### 1.9 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. Freuen Sie sich zum Abschluss auf Kostproben von meinem Wildfrüchte-Buffer.

In Kooperation mit der Förde-VHS.

Bitte denken Sie an wetterangepasste Kleidung, ggf.

Notizblock, Sammelkörbchen.

Sa., 07.09.2024

14.00 – 16.00 Uhr

Claus Sinjen Straße,  
24119 Kronshagen,  
Wanderer-Parkplatz  
Domänental

Gebühr: 8,00 €

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 der Kurse finden in Kooperationen statt, wie mit der Förde vhs und der Klimaschutzwoche Kiel, mit dem Naturpark Westensee, obere Eider e.V. oder mit der - in diesem Jahr erstmalig stattfindenden - Aktionswoche Biologische Vielfalt 2024.

### 1.10 Die letzten ihrer Art und wie man ihnen helfen kann

#### – Rundgang im Stodthagener Naturwald

Weltweit findet gerade das größte globale Artensterben seit dem Verschwinden der Dinosaurier statt. Dagegen muss man doch etwas tun! In der Dekade 2021-2030 unterstützen die Vereinten Nationen Aktivitäten zu Wiederherstellung der biologischen Vielfalt. Auf einem circa 4,5 Kilometer langen Rundgang im herbstlichen Stodthagener Naturwald lernen wir Maßnahmen zur Rettung vom Aussterben bedrohter Arten und zur Wiederherstellung von Ökosystemen kennen. Zaubrerhafte Naturerlebnisse zusätzlich sind höchst wahrscheinlich.

In Kooperation mit der Förde-VHS

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

So., 15.09.2024

14.00 – 17.00 Uhr

24244 Felm,  
Stodthagener Weg

18, Parkplatz

Gebühr: gebührenfrei

Gudrun Aschenbach

Diplom Biologin/  
zertifizierte

Landschaftsführerin

Veranstaltung im

Rahmen der

Klimaschutzwoche

Kiel und der

Aktionswoche

Biologische Vielfalt

2024

### 1.11 Das Leben auf einer Wiese

Auf einem Biolandbetrieb mit extensiver Robustrinderhaltung wollen wir auf biologische Erkundungstour gehen. Wie vielfältig ist das Leben hier? Welche Blumen und Kräuter, Heuschrecken, Schmetterlinge und Vögel kommen hier vor? Wir schauen uns gemeinsam mit den Landwirten Johannes Müller und Sina Muff eine Weidefläche sehr intensiv an, nutzen einen Insektenkescher, Fernglas, Bestimmungssapps. Ziel der Exkursion ist es zu erlernen, wie vielfältig und artenreich naturnah bewirtschaftetes Weideland sein kann. Wer möchte, kann sich Saatgut von Wildblumen für den heimischen Garten sammeln.

Gerne mitbringen: Fernglas, Kescher falls vorhanden, Tüten bzw. Gläser zum Sammeln von Saatgut, ggf. Sitzunterlage

Mi., 18.09.2024

15.00 – 18.00 Uhr

Treffpunkt:

Wasserturm in Groß

Vollstedt (54,24007°

N, 9,87556° O), von

dort kurze Weiterfahrt

Gebühr: 9,00 €

Natascha Gaedecke

Veranstaltung im

Rahmen der

Aktionswoche b

Biologische Vielfalt

2024



## Politik - Gesellschaft – Umwelt

### 1.12 Fledermausexkursion

Für viele Menschen sind Fledermäuse beängstigend und geheimnisvoll. Warum, wo diese faszinierenden Tiere doch sogar sehr nützlich für uns sind? In der aufkommenden Dämmerung werden wir die „Batmans“ und „Draculas“ der Tierwelt ganz aus der Nähe beobachten und belauschen. Was sind das für Jäger der Nacht? Wo leben Sie? Was machen Sie? Diese und viele andere Fragen zum Leben der Fledermäuse werden dabei beantwortet. Als besonderes Highlight werden die Ultraschalltöne hörbar und sichtbar gemacht. Geeignet für Erwachsene und Familien mit Kindern ab 6 Jahren. Bitte mitbringen: bequemes, festes Schuhwerk, witterungsgerechte Kleidung, Taschenlampe

Fr., 20.09.2024  
19.00 – 20.30 Uhr  
Treffpunkt:  
VHS, Dorfstr. 93  
Gebühr: 5,00 €  
Iris Pretzlaff  
Diplom-Biologin

Veranstaltung im  
Rahmen der  
Aktionswoche  
biologische Vielfalt  
2024

### 1.13 "Wald- Klima – Lebensräume" Natur erleben im Wald Hopfenkrug

Ausgerüstet mit jeder Menge Neugier und Lust Natur zu erleben wandern wir im Waldgebiet Hopfenkrug zu insgesamt 14 (Erlebnis-)stationen. Sie wurden im Auftrag des Naturparks Westensee – Obere Eider e. V. in Kooperation mit der Muthesius Kunsthochschule aus Kiel und Schülern des Gymnasiums Kronwerk aus Rendsburg mit viel Liebe zum Detail geplant und gebaut.

An den einzelnen Standorten werden verschiedene ökologische Themen angesprochen und wir laden Sie ein - angeregt über die Installationen - eine besondere Verbindung zur Natur aufzunehmen. Sie bekommen darüber hinaus Einblicke in die spannenden Themen: Lebensraum Baum, Baumartenvielfalt im Naturparkgebiet, Eiszeiten und Landschaftsentwicklung in Schleswig-Holstein, Vogeldiversität im Wald und zu Quellen und ihrer Stellung im Wasserkreislauf.

Auf unserer Wanderung zwischen den einzelnen Stationen gibt es Gelegenheit sich die Tier- und Pflanzenwelt und den Boden unter unseren Füßen genauer zu betrachten. Entdecken Sie mit Lupe oder Fernglas die Vielfalt im Waldgebiet Hopfenkrug (Lupen und Ferngläser werden vom Naturpark mitgebracht).

Sa., 28.09.2024  
11.00 – ca. 14.00 Uhr  
Treff- und Startpunkt:  
Bushaltestelle  
Hopfenkrug an der  
Liethberger Allee  
Gebühr: 5,00 €  
Kursleitung: Anne-  
Christin Wolter /  
Umweltbildung und  
Naturschutz; Jürgen  
Fischbach /  
Bildungsreferent für  
ökosystembasierte  
Klimaanpassung;  
Simon Janke /  
Naturparkranger

Die Teilnahme erfolgt  
auf eigene Gefahr.

Die Veranstaltung  
wird in Kooperation  
mit dem Naturpark  
Westensee – Obere  
Eider e.V.  
durchgeführt.



## Politik - Gesellschaft - Umwelt

### 1.14 Fragen und Antworten rund um Naturgärten: ein Gartenworkshop drinnen und draußen

Die BUND Ortsgruppe Westensee lädt in Kooperation mit der vhs Felde herzlich ein zu einem Gartenworkshop mit Andrea Stolz (Naturgarten e.V.). Es werden die Vorteile eines Naturgartens herausgearbeitet. Außerdem werden Kriterien für einen Naturgarten diskutiert. Ziel ist es, den Einstieg in eine naturnahe Gartengestaltung zu erleichtern und eigene Ideen (auch für den eigenen Garten) zu entwickeln. Ganz herzliche Einladung daher an Menschen, die sich noch Anregungen wünschen und sich ganz neu mit dem Thema beschäftigen wollen. Bringen Sie gerne Ihre Fragen mit! Bei kurzfristiger Verhinderung bitte unbedingt Bescheid geben.

Sa., 28.09.2024  
14.00 – 17.00 Uhr  
Ort: wird bei  
Anmeldung bekannt  
gegeben  
Gebühr: 6,00 €  
Andrea Stolz

Aufgrund des direkten  
Austausches ist die  
Gruppengröße auf 8  
Personen begrenzt.  
Bitte melden Sie sich  
bis zum 19.09. an.

### 1.15 Herbstliche Vogelwanderung im NSG Rümmlandteich/ Methorstteich

Auf einer etwa 4 km langen Wanderung wollen wir die Vogelwelt des Naturschutzgebietes bei Diekendörn erkunden. Auf den alten Fischteichen sammeln sich jetzt viele durchziehende Arten, wie etwa Silberreiher, Bekassinen, verschiedene Enten- und Gänsearten. Auch der Seeadler und Eisvogel lassen sich mit Glück beobachten.  
Gerne mitbringen: Fernglas, Vogelbuch

Mi., 16.10.2024  
15.00 – 18.00 Uhr  
Treffpunkt: Wald-  
Parkplatz bei  
Diekendörn  
(54,28209° N,  
9,82055° O)  
Gebühr: 9,00 €  
Natascha Gaedecke  
Diplom-Biologin

### 1.16 Herbstwanderung im Stodthagener Naturwald

#### Aus totem Holz zu neuem Leben

In einem Naturwald dürfen Bäume alt werden. In jeder Phase ihres Alterungsprozesses ziehen unterschiedliche Bewohner bei ihnen ein. Eine große Vielfalt an spezialisierten Arten vor allem an Pilzen, Insekten, Spinnen, Wirbellosen leben auf, in, unter und von absterbenden Gehölzen. Warum Totholz lebendiger ist als lebende Bäume und seine große Bedeutung für den Kreislauf der Natur wird verständlich auf unserem ca. vier Kilometer langen Rundweg durch den herbstlichen Naturwald. Bitte denken Sie an feste Schuhe.

So., 20.10.2024  
13.00 – 16.00 Uhr  
24244 Felm,  
Stodthagener Weg  
18, Parkplatz  
Gebühr: 12,00 €  
Gudrun Aschenbach  
Diplom Biologin/  
zertifizierte  
Landschaftsführerin

In Kooperation mit der  
Förde-VHS.





## Politik - Gesellschaft - Umwelt

### 1.17 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 Rundwanderung wollen wir dieses Schauspiel genießen und verschiedene Baumarten näher kennenlernen. Auch etwas Regionalgeschichte zum Gut Bossee und seiner Umgebung darf dabei nicht fehlen. In Kooperation mit der Förde vhs. Bitte denken Sie an wetterangepasste Kleidung und Schuhe.

Sa., 26.10.2024  
13.30 – 16.00 Uhr  
Dorfstraße 1a,  
24259 Westensee,  
Parkplatz Badestelle  
Gebühr: 10,00 €  
Gudrun Aschenbach  
Diplom Biologin/  
zertifizierte  
Landschaftsführerin

Bitte melden Sie sich  
bis zum 16.10. an.

### 1.18 Herbstwanderung um Gut Emkendorf Wo Julia mit der Kutsche fuhr

Eine 6.5 km lange Rundtour führt uns an malerischen Seen und Teichen und den sanft gewellten Wiesen und Feldern der Geest entlang und am schauerlichen Galgenberg vorbei. Bunte Knicks und eindrucksvolle Baumgestalten säumen unseren Weg, auf dem schon die Kutsche mit Julia von Reventlow gefahren sein könnte. Die herbstlichen Pflanzen, die eiszeitlich geprägte Landschaft sowie Regionalgeschichtliches zum Gut Emkendorf sind unsere Themen für unterwegs. In Kooperation mit der VHS Nortorf. Bitte denken Sie an wetterangepasste Kleidung und Schuhe, ggf. Fernglas.

So., 27.10.2024  
13.00 – 16.00 Uhr  
24802 Emkendorf,  
Parkplatz vor der  
Badestelle Dörpsee  
(Luftballon)  
Gebühr: 12,00 €  
Gudrun Aschenbach  
Diplom Biologin/  
zertifizierte  
Landschaftsführerin

Bitte melden Sie sich  
bis zum 16.10. an.

### 1.19 Eulenexkursion

In den Wäldern rund um das Gut Emkendorf leben mehrere Waldkauzpaare und auch der seltene Uhu. Wir wollen eine etwa 4 km lange Abend/Nachtwanderung machen und auf dem Weg die Rufe der nachtaktiven Vögel hören. Es wird viel Wissenswertes über Eulen und Käuze vermittelt. Gerne mitbringen: Fernglas, Taschenlampe

Mi., 04.12.2024  
15.00 – 18.00 Uhr  
Treffpunkt: Parkplatz  
Gut Emkendorf  
(54,26113° N,  
9,85434° O)  
Gebühr: 9,00 €  
Natascha Gaedecke  
Diplom-Biologin



## Politik - Gesellschaft - Umwelt

### 1.20 Eulenexkursion

In den Wäldern rund um das Gut Emkendorf leben mehrere Waldkauzpaare und auch der seltene Uhu. Wir wollen eine etwa 4 km lange Abend/Nachtwanderung machen und auf dem Weg die Rufe der nachtaktiven Vögel hören. Es wird viel Wissenswertes über Eulen und Käuze vermittelt  
Gerne mitbringen: Fernglas, Taschenlampe

Mi., 15.01.2025  
15.30 – 18.30 Uhr  
Treffpunkt: Parkplatz  
Gut Emkendorf  
(54,26113° N,  
9,85434° O)  
Gebühr: 9,00 €  
Natascha Gaedecke  
Diplom-Biologin

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

**Denken Sie bitte bei allen Naturführungen an wetterangepasste Kleidung und feste Schuhe.**

---

### Lange Nacht der Demokratie

Die vhs Felde beteiligt sich an der langen Nacht der Demokratie, die am 02.10.24 in Schleswig-Holstein erstmals landesweit stattfinden wird.

Es erwartet Sie ein buntes Programm mit MayaMo, Torsten Prawitt, Musikern der Hofband und Folk4Fun.

**02.10.24, 19.00, Gemeindezentrum Felde**

---

---

### Großer Bücherflohmarkt

**Samstag, den 26. Oktober 2024 bis Sonntag, den 03. November 24**  
werktags von 15.00 bis 17.00 Uhr  
samstags und sonntags von 11.00 bis 17.00 Uhr  
in der VHS Felde, Dorfstraße 93

---

## 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 Lange Nacht der Demokratie

In Schleswig-Holstein soll in diesem Jahr erstmals landesweit die lange Nacht der Demokratie stattfinden. Die vhs Felde ist mit einem bunten Programm dabei: MayaMo mit Gesang und Klavier  
Torsten Prawitt mit Satire  
Musiker\*innen der Hofband und von Folk 4 Fun mit musikalischen Beiträgen zum Mitsingen, u.a.  
Kommen Sie vorbei! Bitte gern mit Anmeldung, damit wir planen und Sie sich Ihre Plätze sichern können.

Mi., 02.10.2024  
19.00 Uhr  
Gemeindezentrum  
Felde  
Raiffeisenstr. 2  
Gebühr: gebührenfrei  
MayaMo  
Torsten Prawitt  
Thomas Krumm  
und Weitere

### 2.1 Ein bunter Live-Hörspiel-Comedy-Abend mit den Drei Herren

Hurra! Wir sind wieder in Felde mit einem neuen Programm!  
Die Drei Herren präsentieren einen gewohnt bunten Abend mit Hörspiel, Comedy und Musik. Die drei Spürnasen beweisen auch beim Ermitteln Humor und garantieren eine entspannt-lustig-gruselige Atmosphäre.  
An diesem Abend werfen die drei Künstler (Kai-Peter Boysen, Ingo Rotkowsky und Christian Kock) unter Beteiligung des Publikums ihre jahrzehntelange Erfahrung als Sprecher, Schauspieler, Musiker und Comedians in den Schmelztiegel der Unterhaltung und schaffen so ein kulturelles Highlight, das in dieser Form einzigartig ist.  
Wer die drei in ihren Rollen als New Yorker Ermittler Walther Jefferson, Isaak Weinstein und Julius Steinberg kennt, weiß, dass Genie und Wahnsinn, schwarzer Humor und trockene Statements fester Bestandteil ihrer Unterhaltungsmission sind.

Fr., 08.11.2024  
19.30 Uhr  
Gemeindezentrum  
Felde  
Raiffeisenstr. 2  
Gebühr: 10,00 € bar  
Kai-Peter Boysen  
Ingo Rotkowsky  
Christian Kock

## 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 €):

	30 Minuten	45 Minuten	60 Minuten
TN	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, 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 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.

Di., 17.09.2024  
10.00 – 12.30 Uhr  
12 x  
Atelier am Westensee  
Gebühr: 150,00 €  
inkl. Ateliernutzung  
Kay Prinz

### 2.7 Comic-Workshop

#### „Aller Anfang ist ... ein Strich“

#### Zeichnen mit dem Flensburger Cartoonisten

#### „Thoddy“ für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Schritt für Schritt lernen Sie, die eigene Comicfigur zu entwickeln und zum „Leben“ zu erwecken - mit Tipps und Tricks vom Profizeichner. Sie erfahren auch, wie Zeichnen unseren Alltag bereichert oder im Beruf genutzt werden kann.

Eine ausführlichere Beschreibung und Materialempfehlungen finden Sie auf Seite 43.

Sa., 30.11.2024  
11.00 – 15.00 Uhr  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 2  
Gebühr: 18,00 €  
Thorsten Hardel



## Kultur - Gestalten

### 2.8 Die Stoffwerkstatt

...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 oder selbstgemachte Weihnachtsgeschenke wie Brillen- oder Handyetuis. 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., 16.11.2024

10.00 – 13.00 Uhr

VHS, Dorfstr. 93

Raum 4

Gebühr: 12,00 €

Katja Jeschke

### 2.9 Die Stoffwerkstatt

Kursbeschreibung siehe unten, nächster Kurs

Sa., 30.11.2024

10.00 – 13.00 Uhr

VHS, Dorfstr. 93

Raum 4

Gebühr: 12,00 €

Katja Jeschke

### 2.10 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., 01.12.2024

14.00 - ca. 18.00 Uhr

VHS, Dorfstr. 93

Raum 4

Gebühr: 28,00 €

inkl. Material und

Nutzungsgebühren

Meike Büttner

## Kultur - Gestalten

### 2.11 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. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Schauen Sie bei uns vorbei!

So., 08.09.2024  
10.11.2024  
und 12.01.2025  
jeweils von  
14.00 - 17.00 Uhr  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 4  
Gebühr: 2,00 €  
pro Termin  
Meike Büttner

### 2.12 Deine eigene Pflegeserie herstellen

Tauche ein in die wunderbare Welt der selbstgemachten Körperpflegeprodukte und erlebe eine spannende Zeit in Wohlfühlatmosphäre!

In unserem 2,5-stündigen Workshop lernst Du, wie Du Deine eigenen 100% naturreinen besonderen Bodybutters, Peelings und Roll-Ons herstellst, angereichert mit wohltuenden ätherischen Ölen. Was erwartet Dich?

- Einführung in ätherische Öle: Erfahre mehr über die vielfältigen Wirkungen und Anwendungen ätherischer Öle. Lerne, wie Du die richtigen Öle für Deine individuellen Bedürfnisse auswählst.

- DIY Bodybutter: Kreiere Deine eigene samtweiche Bodybutter aus natürlichen Zutaten. Ich zeige Dir Schritt für Schritt, wie Du die perfekte Mischung aus pflegenden Ölen und Buttersorten herstellst.

- Peeling selber machen: Peelings sind ideal, um die Haut sanft zu erneuern und zum Strahlen zu bringen. Unter Anleitung stellst Du Dein persönliches Fußpeeling her, das Deine Füße verwöhnt.

- Roll-On Parfums: Stelle Deinen individuellen Duft-Roll-On zusammen, der nicht nur angenehm riecht, sondern auch die Vorteile der ätherischen Öle bietet. Perfekt für unterwegs!

Inklusive: Alle benötigten Materialien und Zutaten, deine hergestellten Produkte und Rezeptheft zum mitnehmen, Getränke und kleine Snacks. Entdecke die Freude an selbstgemachter, natürlicher Körperpflege und lass uns eine entspannte, kreative Zeit verbringen! Übrigens: Deine selbstgemachten Produkte eignen sich auch hervorragend als persönliche Geschenke für Freunde und Familie. Ich freue mich auf Dich.

Sa., 09.11.2024  
16.00 - ca. 18.30 Uhr  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 4  
Gebühr: 29,00 €  
inkl. Materialkosten  
Yvonne Rasmussen



# 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 Phantasieereisen werden Sie Ruhe, Entspannung und Energie für Ihren Alltag finden.

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

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

Mo., 04.11.2024

17.00 – 18.30 Uhr

4 x

VHS, Dorfstr. 93,  
Raum 3

Gebühr: 28,00 €

Tanja Langer

### 3.2 Tai Chi Chuan Teil I

Dieser Kurs ist für Anfänger. Wiederholer und Wiedereinsteiger können sich ebenfalls anmelden.

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., 16.09.2024

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 Yin Yoga – Kleine Auszeit im Alltag

Winter ist die Zeit von Rückzug und Stille. Die Natur bereitet sich auf den Winterschlaf vor und auch wir nehmen uns gemeinsam Zeit für Ruhe und Innehalten. Mit meditativem Yin Yoga stimmen wir uns auf die kalte Jahreszeit ein und widmen uns unserer inneren Balance. Im Yin Yoga verweilen wir in einfachen Haltungen für je 3-5 Minuten, was sich positiv auf das Nervensystem und die Faszien auswirkt. Eine kleine Auszeit im Alltag, in der du loslassen und Energie tanken kannst. „Zeit, die wir uns nehmen, ist Zeit, die uns etwas gibt.“ (Ernst Ferstl) Bei Bedarf kann auch bewegungsreicheres Yang Yoga integriert werden. Bitte bringe gemütliche und warme Kleidung, eine Yogamatte, eine Decke und gerne auch ein Bolster oder dickes Kissen mit.

Do., 07.11.2024  
9.00 – 10.30 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, bei akuter Erkrankung des Bewegungsapparates, frischen OPs o.ä. Einschränkungen fragen Sie bitte vorab Ihren Arzt. Für Anfänger-Mittelstufe-Fortgeschrittene und alle Altersgruppen gleichermaßen. Bitte bequeme Kleidung, eine Matte und eine Decke mitbringen.

Do., 19.09.2024  
16.30 – 17.30 Uhr  
13 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 54,00 €  
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. Wolledecke mitbringen.

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

Do., 12.09.2024  
17.45 – 19.15 Uhr  
14 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 81,00 €  
Hanno Nörenberg

### 3.6 Yoga

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

Kursbeschreibung s.o.

Do., 12.09.2024  
19.30 – 21.00 Uhr  
14 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 81,00 €  
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)

**Sie können auch in einen bereits laufenden Kurs noch einsteigen!**

### 3.7 Hatha-Yoga am Vormittag

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

Anfänger, Wiedereinsteiger, Erfahrene, alle sind willkommen

Mo., 02.09.2024

9.30 – 11.00 Uhr

12 x

Bürgerhaus

Westensee, Schulweg

Gebühr: 69,00 €

Eva Holtey-Weber

### 3.8 Hatha-Yoga

Kursbeschreibung siehe oben  
(Folgekurs ab dem 14.01.25)

Di., 17.09.2024

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 08.01.25)

Mi., 18.09.2024

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., 20.09.2024  
17.30 – 19.00 Uhr  
7 x  
kein Kurs am 11.10.  
und 08.11.24  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 41,00 €  
Anika Fischer

### 3.12 Schnupperryoga für Anfänger\*innen

Neujahr ist die Zeit, um neue Wege zu gehen und Neues auszuprobieren. Im Schnupperryoga erkunden wir gemeinsam die Welt des Yoga und praktizieren einfache Körperübungen, Atemübungen und Meditationen. Du bekommst einen Einblick in die Yogaphilosophie und lernst drei Yogastile kennen (Hatha Yoga, Vinyasa Yoga, Yin Yoga). Ein kleiner Schnupperkurs für alle, die Yoga kennenlernen oder wieder einsteigen wollen.

„*Neue Wege entstehen, während man sie geht.*“  
Bitte bringe gemütliche Kleidung, eine Yogamatte und eine Decke mit.

Sa., 11.01.2025  
10.00 – 11.30 Uhr  
4x  
weitere Termine:  
18.01., 01.02.,  
08.02.2025  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 24,00 €  
Denise Alwardt



## 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.

Bitte bequeme Kleidung, Matte, Decke und Kissen mitbringen.

Mo., 30.09.2024

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.

Bitte bequeme Kleidung, Matte, Decke und Kissen mitbringen.

Mo., 30.09.2024

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.

Bitte bequeme Kleidung, Matte, Decke und Kissen mitbringen.

Mi., 02.10.2024

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

Bitte bequeme Kleidung und eine Matte mitbringen.

Mi., 02.10.2024

17.30 – 18.30 Uhr

8 x

VHS, Dorfstr. 93

Raum 3

Gebühr: 37,00 €

Sarah Sophie Rahim

#### 3.17 Pilates

Für Fortgeschrittene

Bitte bequeme Kleidung und eine Matte mitbringen.

Mi., 02.10.2024

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. Bitte bequeme Kleidung und eine Matte mitbringen.

Do., 12.09.2024

09.30 – 10.30 Uhr

8 x

Gemeindezentrum

Raiffeisenstr. 2

Gebühr: 37,00 €

Sarah Sophie Rahim

## Anmeldeformular VHS Felde Herbst 2024

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

Nr.	Kurstitel	Kursgebühr	Anmeldung
1.0	Besichtigung Gut Schierensee (Dienstag)	9,00 €	
1.1	Besichtigung Gut Schierensee (Mittwoch)	9,00 €	
1.2	KANT. Das Experiment der Freiheit, Film und Diskussion	10,00 €	
1.3	Besuch im Landtag	gebührenfrei	
1.4	Vortrag: Sternbilder und Sternsagen	6,00 €	
1.5	Vortrag: Ein Garten für Vögel	6,00 €	
1.6	Die Vielfalt der heimischen Pilze kennenlernen	12,00 €	
1.7	Pilzwanderung	12,00 €	
1.8	Klimabäume für die Stadt	gebührenfrei	
1.9	Wildfrüchtespaziergang im Kronshagener Domänental	8,00 €	
1.10	Die letzten ihrer Art und wie man ihnen helfen kann	gebührenfrei	
1.11	Das Leben auf einer Wiese	9,00 €	
1.12	Fledermausexkursion	5,00 €	
1.13	Wald-Klima - Lebensräume	5,00 €	
1.14	Fragen und Antworten rund um Naturgärten	6,00 €	
1.15	Herbstliche Vogelwanderung im NSG Rümmland-/Methorstteich	9,00 €	
1.16	Herbstwanderung im Stodthagener Naturwald	12,00 €	
1.17	Herbstwanderung im Gutspark Bossee	10,00 €	
1.18	Herbstwanderung um Gut Emkendorf	12,00 €	
1.19	Eulenexkursion	9,00 €	
1.20	Eulenexkursion	9,00 €	
2.0	Lange Nacht der Demokratie	gebührenfrei	
2.1	Ein bunter Live-Hörspiel-Comedy-Abend mit den Drei Herren	10,00 €	
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	Malen macht Freude - Kunstwerkstatt am Vormittag	150,00 €	
2.7	Comic -Workshop	18,00 €	
2.8	Die Stoffwerkstatt	12,00 €	
2.9	Die Stoffwerkstatt	12,00 €	
2.10	Spinnkurs für Einsteiger	28,00 €	
2.11	Gemeinsam Spaß beim Handarbeiten	2,00 €	
2.12	Deine eigene Pflegeserie herstellen	29,00 €	
3.1	Eine Ruheinsel im Alltag	28,00 €	
3.2	Tai Chi Chuan	69,00 €	
3.3	Yin Yoga – Kleine Auszeit im Alltag	46,00 €	
3.4	Yoga und Meditation Ü 50	54,00 €	
3.5	Yoga	81,00 €	
3.6	Yoga	81,00 €	
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	41,00 €	
3.12	Schnupperyoga für Anfänger*innen	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 €	

# Anmeldeformular VHS Felde Herbst 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.

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



## Anmeldeformular VHS Felde Herbst 2024

Ich ermächtige die Amtskasse der Amtsverwaltung Achterwehr (Gläubiger-ID DE11ZZZ00000017328), die nachfolgende/n Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Amtskasse Achterwehr auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen:



Rücklastschriftgebühren



VHS Kursgebühren

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

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

**Kursgebühren VHS Felde für**

**Kursteilnehmer/in\*:** .....

**Name Kreditinstitut\*:** .....

**IBAN\***

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

**BIC (8- oder 11-stellig)**

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

**Kontoinhaber**

**Name\*:**

.....**Vorname\***.....

**Straße / Nr\*** .....

**PLZ / Ort\*** .....

**Diese Einzugsermächtigung gilt bis auf Widerruf.**

.....

**Ort, Datum\***

.....

**Unterschrift Kontoinhaber\***

## Anmeldeformular VHS Felde Herbst 2024

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

Nr.	Kurstitel	Kursgebühr	Anmeldung
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	Dance Flow	34,00 €	
3.24	Schnupperkurs Gesellschaftstanz	28,00 €	
3.25	Kakaozeremonie	15,00 €	
3.26	Workshop – Kirtan und Meditation	9,00 €	
3.27	Workshop – Kirtan und Meditation	9,00 €	
3.28	Workshop – Kirtan und Meditation	9,00 €	
3.29	Entspannt ins Wochenende mit Shiatsu	14,00 €	
3.30	Stretch & Relax	6,00 €	
3.31	Stretch & Relax	6,00 €	
3.32	Contemporary Dance Flow	12,00 €	
3.33	Workshop – Line Dance für Anfänger	9,00 €	
3.34	Workshop – Line Dance für Anfänger	9,00 €	
3.35	Workshop - Hula Hoop für Anfänger	9,00 €	
3.36	Capoeira	9,00 €	
3.37	Capoeira	9,00 €	
3.38	Einführung Selbstverteidigung	12,00 €	
3.39	Selbstbehandlung muskulärer Verspannungen	12,00 €	
3.41	Rezepte rund um den Apfel	12,00 €	
3.42	Antipasti, Tapas und Mezes	12,00 €	
3.43	Veggie im Herbst	12,00 €	
3.44	Thailändische Küche	12,00 €	
3.45	Dänische Küche	12,00 €	
3.46	Herbstzaubertorte	16,00 €	
3.47	Selbstgemachte Geschenke aus der Küche	12,00 €	
4.1	Englisch für Wiedereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen	43,00 €	
4.2	Englisch Fortgeschrittene	75,00 €	
4.3	Französisch Einstiegskurs	64,00 €	
4.4	Französisch für Wiedereinsteiger	64,00 €	
4.5	Französisch für Fortgeschrittene	32,00 €	
4.6	Französisch für Fortgeschrittene	79,00 €	
4.7	Spanisch Schnupperkurs für Anfänger	14,00 €	
4.8	Spanisch für Niveau B1	54,00 €	
4.9	Spanisch Konversations- und Lesekurs	54,00 €	
4.10	Dänisch mit geringen Vorkenntnissen	54,00 €	
4.11	Dänisch für leicht Fortgeschrittene	54,00 €	
4.12	Schwedisch für Anfänger	64,00 €	
4.13	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 Ferienstoffwerkstatt	24,00 €	
0.3	Dance Kids	59,00 €	
0.4	Dance Teens	59,00 €	
0.5	Contemporary Dance Kids	12,00 €	



## Gesundheit – Bewegung

### 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. Abendkurs derzeit voll belegt.

Di., 15.10.2024  
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., 25.09.2024  
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.  
Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung und eine Matte o.ä.

Mi., 25.09.2024  
09.00 – 10.00 Uhr  
10 x  
Gemeindezentrum  
Raiffeisenstr. 2  
Gebühr: 32,00 €  
Ulrike Meneikis

### 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., 25.09.2024  
10.10 – 11.10 Uhr  
10 x  
Gemeindezentrum  
Raiffeisenstr. 2  
Gebühr: 32,00 €  
Ulrike Meneikis

### 3.23 Dance Flow

Fit werden mit Spaß, Musik und Tanz? Dann seid Ihr hier genau richtig! Wir kombinieren Tanzworkouts mit Übungen zur Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Ausdauer. Zusätzlich integrieren wir Entspannungseinheiten. Das Angebot ist für Teilnehmer mit und ohne Tanzerfahrung.

Einstieg in den laufenden Kurs jederzeit möglich.  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Getränk und natürlich gute Laune.

Di., 24.09.2024  
17.00 – 18.00 Uhr  
8 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 34,00 €  
Cara Plenske



## Gesundheit - Bewegung

### 3.24 Schnupperkurs Gesellschaftstanz

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

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

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

Sa., 09.11.2024

17.30 – 19.00 Uhr  
4x

weitere Termine:

Sa., 16.11, 23.11.  
und 30.11.

Grundschule Felde  
Aula und

Bürgerhaus Melsdorf

Gebühr: 28,00 €

Sascha Gutschlag

### Tagesveranstaltungen / Workshops:

### 3.25 Kakaozeremonie und Yoga

Kakao für Körper, Geist und Seele: Kakaozeremonien finden ihren Ursprung in den alten Kulturen wie die der Inka und Maya. Heute werden sie auf der ganzen Welt praktiziert und werden zunehmend beliebter. In Verbindung mit sanften Yogaübungen, Mantrensingen und Meditation genießen wir gemeinsam biozertifizierten, zeremoniellen Edelkakao, der mit Hafermilch und Dattelsüße zubereitet wird. Die Wirkung des Kakao kann entspannend oder anregend sein sowie die Meditation vertiefen. Die verwendete Kakaomasse zeichnet sich durch einen besonders hohen Gehalt an Mineralien und Antioxidantien aus, wie zum Beispiel Theobromin, weshalb du bei einer schweren Herzerkrankung, Herzrhythmusstörungen oder einem sehr hohen Blutdruck sowie während der Einnahme von Antidepressiva oder anderen Psychopharmaka, auf das Trinken von zeremoniellen Kakao verzichten solltest. Während der Schwangerschaft sollte die Kakao-menge angepasst werden, was in dem Rahmen dieser Veranstaltung nicht möglich sein wird. Es empfiehlt sich, am Tag der Zeremonie auf Kaffee zu verzichten, da Rohkakao leicht anregend und wachmachend wirken kann. Bitte komme in gemütlicher Kleidung und bringe eine Yogamatte, eine Decke, Wasser zum Trinken, warme Socken und ein kleines Kopfkissen mit

Sa., 30.11.2024

14.30 – 17.00 Uhr

VHS, Dorfstr. 93

Raum 3

Gebühr: 15,00 €

inkl. Kostenbeitrag für

die Kakaozeremonie

Anika Fischer



## Gesundheit – Bewegung

### 3.26 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. Bitte eine eigene Sitzunterlage (Matte, Decke und/oder Kissen) und ein eigenes Getränk

Sa., 12.10.2024  
16.00 – 18.00 Uhr  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 9,00 €  
Birgit Jung

### 3.27 Workshop - Kirtan und Meditation

Kursbeschreibung siehe oben

Sa., 16.11.2024  
16.00 – 18.00 Uhr  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 9,00 €  
Birgit Jung

### 3.28 Workshop - Kirtan und Meditation

Kursbeschreibung siehe oben

Sa., 25.01.2025  
16.00 – 18.00 Uhr  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 9,00 €  
Birgit Jung

### 3.29 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., 23.11.2024  
14.00 bis 17.00 Uhr  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 14,00 €  
Anke Schauf



## Gesundheit – Bewegung

### 3.30 Stretch & Relax

#### Sanftes Stretching & Entspannung - mit Amelie Ricas

Hier findest du eine Stunde sanfte Mobilisation und natürliche Dehnung für den ganzen Körper auf der Matte.

Bei natürlichen Klängen und ausgewählter Musik schulen wir Atmung, Entspannung und Beweglichkeit mit Elementen aus Pilates, Qi Gong und PMR und kommen im Anschluss frei in Bewegung.

Sei dabei, wenn du geerdet und entspannt in den Tag starten möchtest.

Sa., 23.11.2024  
10.00 – 11.00 Uhr  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 6,00 €  
Amelie Ricas

### 3.31 Stretch & Relax

#### Sanftes Stretching & Entspannung - mit Amelie Ricas

Eine Stunde sanfte Dehnung und Entspannung für den ganzen Körper auf der Matte.

Bei natürlichen Klängen und ausgewählter Musik schulen wir Atmung, Entspannung und Beweglichkeit mit Elementen aus Pilates, Qi Gong und PMR und kommen im Anschluss frei in Bewegung.

Damit du am Ende des Tages ein Stück Ruhe und in deine Mitte findest.

So., 24.11.2024  
17.00 – 18.00 Uhr  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 6,00 €  
Amelie Ricas

### 3.32 Contemporary Dance Flow

#### Erwachsene / Jugendliche ab 16 Jahre - mit Amelie Ricas

*»Das ist keine klassische Tanzstunde sondern wie eine Mischung aus Yoga & Tanz. Mein Körper ist immer ganz dankbar nach jeder Stunde.« (O-Ton einer Tänzerin)*

Hier entdeckst du die Verbindung einer kraftvollen Mitte, Balance, gezielte Anspannung und Entspannung deines Körpers im Tanz am Boden, im Stand und im ganzen Raum.

Durch die Mischung aus Technik-Training, Choreographien und geführten Improvisationen kommst du in deinen eigenen Tanz-Flow.

Amelie Ricas ist Tanzpädagogin, Spiel- und Theaterpädagogin, Entspannungspädagogin, freie Künstlerin und Performerin

So., 24.11.2024  
15.00 – 17.00 Uhr  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 12,00 €  
Amelie Ricas



## Gesundheit – Bewegung

### 3.33 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., 12.10.2024  
17.30 – 19.30 Uhr  
Grundschule Felde  
Aula  
Dorfstr. 93  
Gebühr: 9,00 €  
Christin Ohage

### 3.34 Workshop - Line Dance für Anfänger

Kursbeschreibung siehe oben

Sa., 23.11.2024  
17.30 – 19.30 Uhr  
Grundschule Felde  
Aula  
Gebühr: 9,00 €  
Christin Ohage

### 3.35 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 passende Sportbekleidung und etwas zu Trinken mitbringen.

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

Sa., 25.01.2025  
17.30 – 19.30 Uhr  
Grundschule Felde  
Aula  
Gebühr: 9,00 €  
zzgl. 1,00 €  
Christin Ohage



## Gesundheit – Bewegung

### 3.36 Capoeira

#### für Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene

Woran denkst du, wenn du von „Capoeira“ hörst?

Viele denken als erstes an einen Tanz, an Musik und Rhythmus, Akrobatik und Beweglichkeit, Ausdruck und Lebensenergie. Andere denken sofort an eine Kampfkunst, an Strategie und Präzision, Angriffe und Verteidigungen, Koordination und Schnelligkeit. Und all das stimmt, all das findest du in der Capoeira, und noch einiges mehr.

Egal, ob du dich jung oder alt fühlst, erfahren oder unerfahren, beweglich oder unbeweglich, musikalisch oder unmusikalisch, oder irgendetwas dazwischen – mit Capoeira kannst du dort starten, wo du dich gerade befindest, und in deinem eigenen Tempo vorankommen. Im Schnupperworkshop lernst du bereits einige grundlegende Bewegungen, u. a. die sogenannte „Ginga“ und erste Verteidigungen und Angriffe. Auch die Musik lernst du kennen und erfährst, was die „Roda“ ist.

Hast du Lust, Capoeira mal auszuprobieren? Dann brauchst du nur eine Sporthose, ein Shirt (Schuhe brauchst du keine) und etwas zu Trinken – und schon kann's losgehen!

Sa., 16.11.2024

13.00 – 15.00 Uhr

VHS, Dorfstr. 93

Raum 3

Gebühr: 9,00 €

Christian von Massow

### 3.37 Capoeira

Kursbeschreibung siehe oben

Sa., 18.01.2025

13.00 – 15.00 Uhr

VHS, Dorfstr. 93

Raum 3

Gebühr: 9,00 €

Christian von Massow





## Gesundheit - Bewegung

### 3.38 Einführung in die Techniken des Selbstschutzes und der Selbstverteidigung

Das Angebot richtet sich an Frauen und ältere Menschen.

Die TeilnehmerInnen lernen anhand von gestellten Situationen einige einfache Techniken des Selbstschutzes (z.B. Falltechniken) und auch der Verteidigung kennen. Es geht dabei um die Abwehr von Übergriffen körperlich überlegener Personen. Daher richtet sich der Kurs auch an Frauen und ältere Menschen, die sich tendenziell eher von derartigen Übergriffen betroffen fühlen könnten. Er soll auch eine Hilfestellung sein für diejenigen, die bislang unentschlossen sind, ob das Selbstverteidigungstraining für einen selbst das Richtige ist. Wir nähern uns der Thematik in ungezwungener Atmosphäre, die Gruppengröße beträgt max. 12 Personen, damit auch auf individuelle Fragestellungen eingegangen werden kann. Wir benötigen bequeme Hallenschuhe sowie eine alte, feste Jacke (z.B. Jeansjacke) an der auch mal gezogen werden kann. Eine gewisse Grundbeweglichkeit der TeilnehmerInnen sollte vorhanden sein, ist aber nicht zwingend.

### 3.39 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.

Fr., 08.11.2024,  
17.00 – 19.30 Uhr  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 12,00 €  
Kay Zaddach

Sa., 30.11.2024  
10.30 – 13.00 Uhr  
1 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 12,00 €  
Hanno Nörenberg



## Gesundheit - 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 Rezepte rund um den Apfel

Was soll ich groß um den heißen Brei herumreden? Es gibt Äpfel! Äpfel als Fingerfood! Belegte Äpfel! Äpfel in Suppen! Äpfel getrocknet! Äpfel als Sauce! Äpfel in scharf! Äpfel in süß! Äpfel gefüllt! Und immer in lecker! Ausprobieren hilft Vorurteile abzubauen! Wenn nicht jetzt, wann dann?

Bitte mitbringen: scharfes Messer, große Pfanne, Getränk, Trockentuch und Restebehälter f. Kostproben

Di., 24.09.2024  
18.30 – 21.30 Uhr  
Grundschule Felde  
Lehrküche  
Gebühr: 12,00 €  
zzgl. 15,00 €  
Kochgeld/Kopien  
André Weidtkamp

### 3.42 Antipasti, Tapas und Mezes

Bei diesen köstlichen Häppchen und leckeren Vorspeisen fühlt man sich gleich nochmal ein bisschen wie unter südlicher Sonne.

Ohne großen Aufwand, aber dafür mit viel Vergnügen wollen wir diese aus Italien, Spanien und Griechenland stammenden Gerichte auch hierzulande ausprobieren.

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

Fr., 11.10.2024  
18.00 – 21.00 Uhr  
Grundschule Felde  
Lehrküche  
Gebühr: 12,00 €  
zzgl. 13,00 €  
Kochgeld/Kopien  
Kerstin Buschmann

### 3.43 Veggie im Herbst

Wenn es draußen kälter wird, schmecken uns herzhaft und deftige Gerichte besonders gut. Wir wollen herbstliche Leckereien aus dem Ofen, heiße Suppen und schmackhafte Bratlinge mit saisonalen Produkten kreieren - und das ganz ohne Fleisch.

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

Fr., 29.11.2024  
(ggf. 08.11.2024)  
18.00 – 21.00 Uhr  
Grundschule Felde  
Lehrküche  
Gebühr: 12,00 €  
zzgl. 13,00 €  
Kochgeld/Kopien  
Kerstin Buschmann

### 3.44 Thailändische Küche

Die Thailändische Küche zählt zu den besten und beliebtesten Küchen der Deutschen, kommen doch Süße von Früchten und Kokosmilch, Schärfe von Curries und Chilis sowie Würze von Soja und Fischsauce zusammen mit frischen Gemüsen, Reis und Fleisch. Ein Fest für den Gaumen und die Nase bekommt auch etwas zu riechen. Es wird scharf, aber lecker! Bitte scharfes Messer, Getränk, Trockentuch und Restebehälter für Kostproben mitbringen

Di., 26.11.2024  
18.30 – 21.30 Uhr  
Grundschule Felde  
Lehrküche  
Gebühr: 12,00 €  
zzgl. 15,00 €  
Kochgeld/Kopien  
André Weidtkamp



### 3.45 Dänische Küche

Mehr als Hot Dog oder pølser med brød. Traditionelles aus Dänemarks Töpfen und Pfannen.

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

Di., 28.01.2025

18.30 – 21.30 Uhr

Grundschule Felde

Lehrküche

Gebühr: 12,00 €

zzgl. 15,00 €

Kochgeld/Kopien

André Weidtkamp

### 3.46 Herbstzaubertorte

#### Backvergnügen in der Herbstzeit

In diesem Kurs zaubern wir eine Kreation aus Marzipan, Nüssen und Pflaumenmus kombiniert mit einem luftigen Biskuitboden.

Dieser Basiskurs vermittelt Grundkenntnisse und Fertigkeiten des Backens; die Herstellung von Tortenböden, Füllungen und kreativen Verzierungen.

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

Sa., 05.10.2024

10.30 – 14.30 Uhr

Grundschule Felde

Lehrküche

Gebühr: 16,00 €

zzgl. 17,00 €

Kochgeld/Kopien

Patrizia El Mongi

### 3.47 Selbstgemachte Geschenke aus der Küche

In der Küche lassen sich prima kleine selbstgemachte Geschenke zaubern. Wir wollen Pralinen, winterliche Marmeladen, knusprige Kekse, Bonbons, herzhaftes Pesto und einiges mehr ausprobieren und auch gleich hübsch verpacken.

Bitte mitbringen: Schürze, Trockentuch, scharfes Messer, Getränk und Tasche oder Korb zum Transportieren der selbstgemachten Sachen

Fr., 13.12.2024

(ggf. 06.12.2024)

18.00 – 21.00 Uhr

Grundschule Felde

Lehrküche

Gebühr: 12,00 €

zzgl. 13,00 €

Kochgeld/Kopien/

Geschenkverpackung

Kerstin Buschmann



# 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 für Wiedereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen

Ist Ihr Englisch eingerostet? Mal Gelerntes in Vergessenheit geraten? Oder möchten Sie mit 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! Neueinsteiger sind herzlich willkommen.

Do., 26.09.2024  
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. Neueinsteiger sind herzlich willkommen.

Mo., 30.09.2024  
18.00 – 19.30 Uhr  
14 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 4  
Gebühr: 75,00 €  
Zitha Gutschlag

### 4.3 Französisch Einstiegskurs

Einstiegskurs mit geringen Vorkenntnissen. Wochentag und Zeit können sich eventuell noch ändern.

Mo., 11.11.2024  
17.30 – 19.00 Uhr  
12 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Gebühr: 64,00 €  
NN

### 4.4 Französisch für Wiedereinsteiger mit Vorkenntnissen

Haben Sie bereits Französisch gelernt, aber sind etwas eingerostet ? Möchten Sie wieder einsteigen? Wochentag und Zeit können sich eventuell noch ändern.

Mo., 11.11.2024  
19.15 – 20.45 Uhr  
12 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Gebühr: 64,00 €  
NN

### 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.  
Bienvenue à toutes et à tous!  
Lehrbuch: Rencontres en français – A2 - Klett

Mo., 23.09.2024  
18.00 – 19.00 Uhr  
9 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 2  
Gebühr: 32,00 €  
Charlotte Bousquet



## Sprachen

### 4.6 Französisch für Fortgeschrittene (B1/B2)

Actualité et débats, civilisation et littérature: plongez dans la culture française! Des documents écrits, audio et vidéo serviront de base à la discussion, au travail de groupe, à l'approfondissement des compétences grammaticales et lexicales.

Et de temps en temps une lecture accompagnée de son adaptation cinématographique...

Bienvenue à toutes et à tous!

Lehrbuch: Edito B2, 4e édition (Klett)

Do., 12.09.2024  
10.00 – 11.30 Uhr  
15 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 1  
Gebühr: 79,00 €  
Evelyne Martin

### 4.7 Spanisch Schnupperkurs für Anfänger

In diesem Schnupperkurs bearbeiten wir die ersten beiden Kapitel aus dem Buch „Spanisch für den Urlaub“. Der Kurs bietet Ihnen einen leichten und unterhaltsamen Einstieg in Sprache und Kultur Ihres Reiseziels und bereitet Sie optimal auf Ihren nächsten Urlaub in Lateinamerika oder Spanien vor.

Inhalte der ersten beiden Kapitel sind folgende:

Bienvenidos: an der Rezeption, Begrüßung, Zahlen

Por el centro: Städte und Sehenswürdigkeiten

besichtigen, Verkehrsmittel

Sprechabsichten und themenbezogene Vokabeln

werden vermittelt. Die grammatischen Inhalte werden

in kleinen, leicht verdaulichen Häppchen angeboten.

Wir erfahren von Besonderheiten der spanischen Welt.

Do., 19.09.2024 und  
26.09.2024  
18.00 – 19.30 Uhr  
2 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 2  
Gebühr: 14,00 €  
Martina Ikert

### 4.8 Spanisch für Niveau B1

Wir freuen uns, das Lehrbuch A2 mit dem Frühjahrssemester '24 abgeschlossen zu haben. Wir haben unser Traumhaus entworfen, uns über Modetrends ausgetauscht, die Arbeitswelt diskutiert und in der Lektion 12 mit dem Konjunktiv Präsens das Europa von morgen besprochen. Jetzt sind wir gespannt auf das Niveau B1. Gerne begrüßen wir neue Gesichter in unserer munteren Runde.

Die Erlernungsängste sind bei uns überflüssig. Das Erlernete wird fortwährend wiederholt und vertieft. Ein Geburtstag oder der letzte Abend des Semesters wird gern mit einem Glas Sangria und Tapas begangen. Eventuelle Zweifel bezüglich des Niveaus können gern vorab mit der Kursleiterin besprochen werden.

Lehrbuch: El curso en vivo B1

Do., 19.09.2024  
18.30 – 20.00 Uhr  
10 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 1  
Gebühr: 54,00 €  
Maren Smolka



## Sprachen

### 4.9 Spanisch

#### Konversations- und Lesekurs Niveau B1

Gern tauschen wir uns über aktuelle Geschehnisse, Urlaubserlebnisse oder andere Dinge des täglichen Lebens aus. Grammatikalische Defizite, die uns dabei bewusst werden, dienen als Anregung, sie in der nächsten Unterrichtsstunde gezielt zu wiederholen. Als Beispiel dienen Verben, die eine bestimmte Präposition nach sich ziehen. Weiterhin lesen wir im Moment noch in unserem Lernkrimi „Tödlicher Flamenco“ und sind gespannt auf das Ende. Gern begrüßen wir neue Teilnehmer! Bitte mitbringen: benötigtes Lehrbuch, etc. nach vorheriger Absprache

Mi., 18.09.2024  
11.00 – 12.30 Uhr  
10 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 1  
Gebühr: 54,00 €  
Maren Smolka

### 4.10 Dänisch mit geringen Vorkenntnissen

(Ziel A1)

Wir üben uns weiter in der kniffligen dänischen Aussprache, die jetzt immer besser flutscht auch bei unbekanntem Wörtern und Wendungen. Dann geht es weiter mit dem Thema Einkaufen und Essen, dazu brauchen wir dann auch die Mehrzahl (Plural) und und schon bald wollen wir uns über unsere Wochenendaktivitäten austauschen, auch in nächster Zukunft (Futur). Aber keine Angst vor Grammatik, die ist ganz einfach und wir üben alles ganz viel, versprochen! Lad os komme i gang!  
(Wieder-) einsteiger mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen  
Buch: Vi snakkes ved, (aktuell Bd.1 oder alte Version), ca. ab Lektion 5

Mi., 18.09.2024  
19.30 – 21.00 Uhr  
10 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 1  
Gebühr: 54,00 €  
Inga Mahlke

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



## Sprachen

### 4.11 Dänisch für leicht Fortgeschrittene (A2)

Wir diskutieren weiter über alles, was uns einfällt und wollen zwischenzeitlich einige Lektüren lesen (Kinderbuch u.a.) und uns dabei weiter mit den verschiedenen Vergangenheitsformen beschäftigen und viele neue Verben kennenlernen samt ihrer (z.T. unregelmäßigen) Formen. Das geht bei spannenden und lustigen Inhalten ganz spielerisch und man kann es sich viel besser merken. Und dann beginnen wir auch irgendwann mit Bd.2. Det bliver sjovt, jeg glæder mig!

Buch: Lektüren nach Absprache

Mi., 18.09.2024  
18.00 – 19.00 Uhr  
10 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 1  
Gebühr: 54,00 €  
Inga Mahlke

### 4.12 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., 08.10.2024  
17.45 – 19.15 Uhr  
12 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 1  
Gebühr: 64,00 €  
Martina Belzer

### 4.13 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., 08.10.2024  
19.30 – 21.00 Uhr  
12 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 1  
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.

Di., 08.10.2024

17.00 – 18.30 Uhr

3 x

Grundschule Felde

PC-Raum

Gebühr: 21,00 €

Jens Lersmacher

**Vorbesprechung am**

**Mo, 30.09.24 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.

Mo., 07.10.2024

17.00 – 18.30 Uhr

3 x

Grundschule Felde

PC-Raum

Gebühr: 21,00 €

Jens Lersmacher

**Vorbesprechung am**

**Mo, 30.09.24 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 Jugendhelfeträgern ein abgestimmtes Bildungsprogramm für gemeinsam benannte Zielgruppen entwickeln und gezielt junge Menschen ansprechen.

### 0.1 Tierpark Erlebnistage für Kinder ab 5 Jahren

Einmal wie ein Tierpfleger 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., 14.09.2024

14.00 – 16.00 Uhr

4x

weitere Termine:

28.09.,

19.10.,

02.11.2024

Tierpark Arche

Warder,

Langwedeler Weg 11,

24646 Warder

Gebühr: 35,00 €

inkl. Materialkosten

Stefanie Klingel

### An Kinder und/oder Jugendliche richten sich auch viele Kursangebote aus den anderen Fachbereichen!

Zum Beispiel alle Naturführungen, wie die Fledermausexkursion oder Kreativangebote, wie die Stoffwerkstatt, insbesondere für Jugendliche z.B. auch: Deine eigene Pflegeserie herstellen, Tanzworkshops und vieles mehr.

## Junge vhs - Kurse für Kinder und Jugendliche

### 2.7 Comic-Workshop

„Aller Anfang ist ... ein Strich“

**Zeichnen mit dem Flensburger Cartoonisten**

„Thoddy“ für Kinder ab 10 Jahren, Jugendliche und Erwachsene

Wer seinen Namen schreiben kann, der kann auch zeichnen. In diesem Kurs entwickelt jeder seine eigene Comicfigur. Neben einem kleinen Überblick über geeignetes Zeichenwerkzeug geht es um die Konstruktion einer Figur, um Mimik, Körpersprache und Bewegung. Vielleicht schaffen wir es auch, dass jeder einen eigenen kleinen Cartoon erstellt. Hierbei kommt es vorrangig nicht auf Perfektion, sondern auf den Spaß beim Zeichnen an. Wie Comicfiguren einem auch den Alltag erleichtern können, wird man dann auch erfahren. Begriffe wie z.B. Skribble und Inking sind nach diesem Kurs ebenfalls keine unbekanntenen Begriffe mehr. Wer bereits Erfahrungen mit Comiczeichnen gemacht hat, kann seine Werke gern mitbringen. Bitte mitbringen: Papier A4 oder A3, Bleistift, Anspitzer, Geodreieck, Radiergummi (gerne Knetradiergummi), Fineliner schwarz (ca. 0,5 – 0,8 mm), optional ggf.: Bleistift 3B, Brush-Fineliner, Faber-Castell (PITT Artist Pen) Zeichen-/Pinseltuschestifte

Sa., 30.11.2024

11.00 – 15.00 Uhr

VHS, Dorfstr. 93

Raum 2

Gebühr: 18,00 €

Thorsten Hardel

### 0.2 Die Ferienstoffwerkstatt

...für alle zwischen 8 – 18 Jahren, die Lust haben in den Ferien mal wieder kreativ zu werden.

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 Neues auszuprobieren? Auf jeden Fall werden wir 2 Vormittage lang zusammen unserer Kreativität freien Lauf lassen. Dabei können z.B. Beanie-Mützen, Kuschel(tier)kissen, individuelle Pinnwände, kultige Taschen oder Last-minute- und Weihnachtsgeschenke wie Portemonnaies, Utensilos oder Brillen/Handyetuis entstehen. Ich freu mich auf euch!

Bitte mitbringen: Stoff(reste), Nähgarn, Schere, Stecknadeln und Zubehör nach Bedarf wie Borten, Knöpfe etc., wenn vorhanden eine einsatzbereite! Nähmaschine und natürlich gute Laune.

Di., 29.10.2024

und Mi., 30.10.2024

9.00 – 12.00 Uhr

VHS, Dorfstr. 93

Raum 6

oder Grundschule

Gebühr: 24,00 €

ggf. zzgl. Material

Katja Jeschke

Melden Sie sich zur besseren Planung für uns und alle Teilnehmenden möglichst bitte bis zum 08.10.24 an.

## Junge vhs - Kurse für Kinder und Jugendliche

### 0.3 Dance Kids

ab 1. Klasse

In diesem Kurs lernen wir Schritte und Choreografien aus verschiedenen Tanzstilen wie Hip Hop, Contemporary und Showdance kennen. Wir werden zu verschiedenen Popsongs kurze Choreografien erlernen. Zusätzlich werden wir die Beweglichkeit fördern und kleine Kraft- und Ausdauereinheiten integrieren. Der Schwerpunkt liegt dabei auf dem Spaß, die Kinder üben spielerisch neue Bewegungen und dürfen zur sich zur Musik ausprobieren.

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

Mi., 18.09.2024

16.00 – 17.00 Uhr

16 x

VHS, Dorfstr. 93

Raum 5

Gebühr: 59,00 €

Cara Plenske

### 0.4 Dance Teens

ab 5. Klasse

In diesem Kurs lernst Du Choreografien aus dem Bereich der modernen Tänze wie Hip Hop, Showdance und Contemporary. Dabei kannst du eigene Ideen einbringen und dich zur Musik ausprobieren. Wir integrieren Übungen für die Tanztechnik und zur Beweglichkeit. Gemeinsam werden wir coole Choreografien entwickeln und mit Spaß an der Musik zusammen tanzen.

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

Mi., 18.09.2024

17.00 – 18.00 Uhr

16 x

VHS, Dorfstr. 93

Raum 5

Gebühr: 59,00 €

Cara Plenske

### 0.5 Contemporary Dance Kids

#### ab 8 Jahre - mit Amelie Ricas

Hast du Lust, durch die Mischung aus verschiedenen Tanzstilen wie Ballett, Modern Dance, Jazz und Akrobatik spielerisch neue Bewegungen und kleine Choreographien zu lernen? Dann sei beim Workshop mit Amelie dabei! Wir tauchen mit Leichtigkeit und Spaß ab in fremde Welten, ins Meer und Traum-szenen. Du bewegst dich wie Wasser, wie Wind, wie Feuer im Raum und wirst dabei inspiriert durch coole Musik.

Amelie Ricas ist Tanzpädagogin, Spiel- und Theaterpädagogin, Entspannungspädagogin, Freie Künstlerin und Performerin

Sa., 23.11.2024

11.00 – 13.00 Uhr

VHS, Dorfstr. 93

Raum 3

Gebühr: 12,00 €

Amelie Ricas

## Junge vhs - Kurse für Kinder und Jugendliche

### 3.36 Capoeira

#### für Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene

Woran denkst du, wenn du von „Capoeira“ hörst? Viele denken als erstes an einen Tanz, an Musik und Rhythmus, Akrobatik und Beweglichkeit, Ausdruck und Lebensenergie. Andere denken sofort an eine Kampfkunst, an Strategie und Präzision, Angriffe und Verteidigungen, Koordination und Schnelligkeit. Und all das stimmt, all das findest du in der Capoeira, und noch einiges mehr.

Egal, ob du dich jung oder alt fühlst, erfahren oder unerfahren, beweglich oder unbeweglich, musikalisch oder unmusikalisch, oder irgendetwas dazwischen – mit Capoeira kannst du dort starten, wo du dich gerade befindest, und in deinem eigenen Tempo vorankommen. Im Schnupperworkshop lernst du bereits einige grundlegende Bewegungen, u. a. die sogenannte „Ginga“ und erste Verteidigungen und Angriffen. Auch die Musik lernst du kennen und erfährst, was die „Roda“ ist.

Hast du Lust, Capoeira mal auszuprobieren? Dann brauchst du nur eine Sporthose, ein Shirt (Schuhe brauchst du keine) und etwas zu Trinken – und schon kann's losgehen!

Sa., 16.11.2024

13.00 – 15.00 Uhr

VHS, Dorfstr. 93

Raum 3

Gebühr: 9,00 €

Christian von Massow

### 3.37 Capoeira

Kursbeschreibung siehe oben

Sa., 18.01.2025

13.00 – 15.00 Uhr

VHS, Dorfstr. 93

Raum 3

Gebühr: 9,00 €

Christian von Massow

## **Allgemeine Hinweise:**

**Kursanmeldungen bitte schriftlich an die VHS Felde**

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

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

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

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

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

## **Datenschutzbestimmungen**

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

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

### **2. Kursanmeldung**

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

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

### **3. Newsletter**

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

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

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

### **5. Kontaktaufnahme**

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

## 6. Speicherdauer und Löschung

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

## 7. Ihre Rechte

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

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

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

## Widerrufsbelehrung

### Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Artikel 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Absatz 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312g Absatz 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit Artikel 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Der Widerruf ist zu richten an:

Volkshochschule der Gemeinde Felde

Dorfstraße 93

24242 Felde

### Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurück zu gewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z.B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzungen (z. B. Gebrauchsvorteile) nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren beziehungsweise herausgeben, müssen Sie uns insoweit Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

### Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Ende der Widerrufsbelehrung