

# 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 31.01.24.

An Feiertagen und während der Schulferien (Herbstferien 16. - 27.10.23, und Weihnachtsferien 27.12.23 - 06.01.24) ist die VHS in der Regel geschlossen.

Bitte beachten Sie jedoch die Ausnahmen.

## Gebühren

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

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

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

## Haftung

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

## Bürozeiten:

Sie erreichen uns persönlich Di. 10.00 - 12.00 Uhr und Do. 17.00 - 18.00 Uhr sowie nach Vereinbarung. Außerhalb der Bürozeiten können Sie auch eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen, wir rufen Sie zurück. Während der Schulferien ist das Büro nicht besetzt. Bei Fragen wenden Sie sich gern an uns!  
Sie erreichen uns unter 04340-4008010.



# Politik - Gesellschaft - Umwelt

## VHS: Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik – Gesellschaft – Umwelt“ umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor.

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

### 1.1 Kennen Sie den Namen Ihrer Urgroßmutter?

Lange Zeit waren Stammbäume nur etwas für Adlige. Dann kamen auch Berühmtheiten hinzu – Künstler, Gelehrte oder reiche Bürgerfamilien. Doch die Suche nach dem eigenen Ursprung ist ein zutiefst menschliches Bedürfnis. Es manifestiert sich in unterschiedlichster Form, wie z.B. der Archäologie, Geschichte, Heimatkunde oder Genetik. Doch was hat es nun heute mit der neuerwachten Begeisterung für Familienforschung auf sich und welche Rolle spielt dabei die besagte Urgroßmutter?

Antworten auf diese und andere Fragen werden in dem Vortrag behandelt. Anhand von Beispielen aus der eigenen praktischen Erfahrung wird Ihnen das Thema anschaulich nähergebracht und möchte Interesse am Mitmachen wecken.

Außerdem erhalten Sie Hinweise auf die Forschungsmöglichkeiten in Schleswig-Holstein und wo Sie Gleichgesinnte und Hilfestellung bekommen können.

Denn eine wesentliche Erkenntnis von Hans-Werner Hamann lautet:

Alleine geht es, gemeinsam geht's besser!

Er betreibt seit mehr als 20 Jahren Familienforschung und ist Vorsitzender des Vereins für Kulturgut im Amt Achterwehr e.V.

Fr., 10.11.23  
19.00 Uhr  
Gemeindezentrum  
Felde  
Raiffeisenstr. 2  
Gebühr: 4,00 € bar  
Hans-Werner  
Hamann



## Politik - Gesellschaft - Umwelt

### 1.2 Fossilien, Kristalle, Steine und Meteoriten - Führung durch das Geologische und Mineralogische Museum

Es geht auf eine Reise durch Zeit und Raum, durch die Sie der Leiter des Geologischen und Mineralogischen Museums am Institut für Geowissenschaften der Christian-Albrechts-Universität Kiel, Dr. Matthias Alberti, anhand der steinernen Exponate führen wird. Die interessante Sammlung, die den Aufbau und die Entwicklung der Erde und der Lebewesen erläutert, hat von ihren Anfängen auf dem Schloss Gottorf im 17. Jahrhundert bis zum heutigen Museum eine lange, bewegte Geschichte, in der die vielen einzigartigen Stücke zusammengetragen wurden, wie z.B. ein Ichthyosaurier, ein Meereskrokodil oder die Meteoritensammlung. Aber auch über Gesteine aus Norddeutschland und dem Ostseeraum, über verschiedene Kristalle und Minerale können Sie Interessantes erfahren. Im Anschluss an die Führung können weitere Fragen gestellt werden und es bleibt noch Zeit zur individuellen Erkundung der Ausstellung.

### 1.3 Landschaftsgeschichten im Naturpark Westensee

Mit Karte, Kompass, Fernglas, Lupe, Hammer und Erdbohrer starten wir unsere spannende Zeitreise in die jüngere Erdgeschichte im Waldgebiet Hopfenkrug. Wie entstand unsere Hügellandschaft südlich des Westensees? Wie weit sind die eiszeitlichen Gletscher vorgedrungen und woran können wir das erkennen? Lassen wir uns von den Landschaftsformen, den Gesteinen und den Böden die Geschichte dazu erzählen. Während der Wanderung werden wir den Boden unter unseren Füßen mit einem Erdbohrer erkunden, die beeindruckende Kristallwelt der Gesteine mit einer Lupe bestaunen...und uns mit Hilfe von Fernglas, Karte und Kompass vorstellen wie eiszeitliche Tunneltäler unsere Landschaft formten. Die oben genannten Ausrüstungsgegenstände stehen in begrenzter Anzahl zur Verfügung und können unter den Teilnehmern jeweils ausgetauscht werden. Wer selbst Ausrüstungsgegenstände mitbringen möchte kann dies gerne tun.

Bitte mitbringen: Kleinen Snack für eine kurze Pause

Sa., 11.11.23  
14.00 – ca. 16.00 Uhr  
Treffpunkt:  
Geologisches und  
Mineralogisches  
Museum Kiel,  
Ludewig-Meyn-Str.12,  
24118 Kiel  
Gebühr: gebührenfrei  
Dr. Matthias Alberti

So., 08.10.23  
11.00 – ca. 14.00 Uhr  
Treffpunkt:  
Waldparkplatz bei der  
Bushaltestelle  
Hopfenkrug, ca. 1 km  
östlich des Guts  
Emkendorf  
Gebühr: 5,00 €  
Jürgen Fischbach

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



## Politik - Gesellschaft - Umwelt

### 1.4 Vortrag - Die Vogelwelt des Westensees

In vielen Fotos zeige ich Ihnen die Besonderheiten der Vogelwelt am Westensee, von überwinternden Wasservögeln bis hin zur reichen Brutvogelwelt mit Kranich, Seeadler und Eisvogel. Im Vortrag bekommen Sie viele Tipps und Anregungen zur Beobachtung der Vogelwelt und es ist viel Raum für Fragen und Anmerkungen zu Ihren persönlichen Beobachtungen.

Fr., 01.12.23  
18.00 – ca. 20.00 Uhr  
Gemeindezentrum  
Felde  
Raiffeisenstr. 2  
Gebühr: 6,00 € bar  
Natascha Gaedecke

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

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

Bitte denken Sie bei allen Naturführungen an wetterangepasste Kleidung und Schuhe.

### 1.5 Auf Spurensuche nach Natürlichkeit"

#### Entdeckertour zum Grünen Klassenzimmer

Ausgerüstet mit jeder Menge Neugier sammeln und betrachten wir schon auf unserem Weg vom Parkplatz Hopfenkrug ins Grüne Klassenzimmer Blüten, Blätter, Schnecken, Käfer, Spinnen, Larven, Steine und vieles mehr. Besondere Orte geben uns „Einblicke“ in die Landschaftsentstehung. Wir fühlen das unterschiedliche „Klima“ auf einer Wiese, im Wald oder an einem Gewässer und sind „Waldwohngemeinschaften“ auf der Spur. Im Grünen Klassenzimmer machen wir eine kleine Rast und erkunden anschließend die Umgebung mit verschiedenen naturpädagogischen Spielen. Unmittelbares und spannendes „Begreifen“ von Natur ist für Kinder eine Motivation mehr über sie zu erfahren. Die Naturparkmitarbeiter erklären wie Ökosysteme funktionieren und welche Bedeutung sie für uns Menschen haben.

Die Wanderung beginnt am Waldparkplatz bei der Haltestelle Hopfenkrug und führt über einen ca. 3 km langen Rundweg wieder zum Ausgangspunkt zurück. Vor Ort kann jeder Teilnehmer selbst entscheiden, ob er aufgrund der Witterungsverhältnisse teilnehmen möchte. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Bitte mitbringen: Kleinen Snack für die Pause

So., 24.09.23  
11.00 – ca. 14.00 Uhr  
Treffpunkt:  
Waldparkplatz bei der  
Bushaltestelle  
Hopfenkrug, ca. 1 km  
östlich des Guts  
Emkendorf  
Gebühr: 5,00 €  
Jürgen Fischbach

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



## Politik - Gesellschaft - Umwelt

### 1.6 Wildfrütespaziergang im Kronshagener Domänenatal

#### Wildfrüchte, - Superfood aus Norddeutschland

Warum Gojibeeren, Moringapulver oder Chiasamen aus fernen Ländern kaufen? Bei uns können Sie kraftvolle Vitalstofflieferanten wie Holunderbeeren, Walnüsse, Brennesselsamen und viele weitere gesunde Wildfrüchte in der Natur kostenlos selbst sammeln. Bei einem herbstlichen Spaziergang lernen Sie essbare und heilsame Früchte von ungenießbaren oder sogar giftigen zu unterscheiden. Außerdem können Sie alles fragen, was Sie zur Ernte und Verarbeitung wissen möchten. Zum Abschluss freuen Sie sich auf Kostproben von meinem Wildfrüte-Marmeladen-Buffet. In Kooperation mit der Förde VHS Bitte denken Sie an wetterangepasste Kleidung und Schuhe, ggf. Notizblock, kleines Sammelkörbchen

Fr., 01.09.23

16.00 – 18.00 Uhr

Claus Sinjen Straße,  
24119 Kronshagen,  
Wanderer-Parkplatz

Domänenatal

Gebühr: 8,00 €

Kinder ermäßigt

Gudrun Aschenbach

Diplom Biologin/  
zertifizierte

Landschaftsführerin

### 1.7 Herbstwanderung im Stodthagener Naturwald

#### In Ruhe alt werden dürfen

Für Forstbäume bleibt dieser Wunsch ein Traum. Im besten Lebensalter geerntet und letztendlich verbrannt, verschwinden mit ihnen auch alle Pflanzen, Tiere und Mikroorganismen, die nur in Gesellschaft alter Bäumen überleben können. Auf einer ca. 4 km langen Wanderung schauen wir uns an, wie sich ehemaliger Wirtschaftsforst entwickelt zu Naturwald, in dem Bäume alt werden dürfen, Natur sich frei entfalten und Totholz als Grundlage für neues Leben bleiben darf. In Kooperation mit der Förde VHS Bitte denken Sie an wetterangepasste Kleidung und Schuhe, ggf. Fernglas

Sa., 21.10.23

13.00 – 16.00 Uhr

Stodthagener Weg  
18,

24244 Felm,

Parkplatz

Gebühr: 12,00 €

Kinder ermäßigt

Gudrun Aschenbach

Diplom Biologin/  
zertifizierte

Landschaftsführerin

### 1.8 Eulenexkursion

In den Wäldern rund um den Kleinen Schierensee leben mehrere Waldkauzpaare und auch der seltene Uhu. Wir wollen eine etwa 5 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., 29.11.23

16.00 – 19.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz  
Badestelle Wrohe  
Gebühr: 10,00 €  
Natascha Gaedecke  
Diplom-Biologin



## Politik - Gesellschaft - Umwelt

### 1.9 Eulenexkursion

In den Wäldern rund um den Kleinen Schierensee leben mehrere Waldkauzpaare und auch der seltene Uhu. Wir wollen eine etwa 5 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., 13.12.23

16.00 – 19.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz

Badestelle Wrohe

Gebühr: 10,00 €

Natascha Gaedecke

Diplom-Biologin

### 1.10 Biologisch Gärtner

#### - und Artenvielfalt erhalten

In diesem Kurs werden, begleitet von Lichtbildern am Beamer, Grundlagen des biologischen Gärtnerns vorgestellt: Angefangen mit der Erde, dem Düngen und Pflanzenschutz ohne chemische Mittel über Fruchtfolgen, Mischkulturen und Gestaltungselemente bis hin zur Erhaltung bzw. Wiederherstellung der Biodiversität im Garten. Auch, mit welch einfachen Mitteln Sie Ihren Garten nebenbei in ein Refugium für Vögel, Insekten und Kleinsäuger verwandeln, wird an verschiedenen Beispielen gezeigt. Sie schärfen damit Ihr Verständnis für die Natur und die tiefgreifenden Zusammenhänge unserer heimischen Fauna und Flora. Wer schon biologisch gärtneriert, ist natürlich willkommen, das Wissen zu erweitern.  
Sie erhalten umfangreiches Material zum Mitnehmen.

Sa., 30.09.23

10.30 – 13.00 Uhr

VHS, Dorfstr. 93

Raum 2

Gebühr: 10,00 €

Christine Bockhacker

### 1.11 Wie erstelle ich einen Notfallordner?

Haben Sie im Notfall wichtige Papiere griffbereit? Wie sieht ein Notfallordner aus? Wenn mit uns selbst oder unseren Angehörigen unerwartet etwas passiert - wo ist dann alles Wichtige wie z.B. Versicherungs- und Rentenunterlagen, Geburts- und Heiratsurkunden, Patientenverfügung, Testament u.a.m. gebündelt und übersichtlich zu finden? Wie organisiert man das und was gehört dort eigentlich hinein? Sie erhalten eine Anleitung, wie Sie wichtige Dokumente in einem "Notfallordner" zusammenstellen können, damit Sie, bzw. Ihnen nahestehende Personen bei Bedarf die benötigten Unterlagen schnell finden können.  
Optional ist ein fertig zusammengestellter Ordner mit Register und allen Formularen zum Ausfüllen für 15,00 € bei der Kursleiterin erhältlich.

Mi., 27.09.23

10.00 – 12.00 Uhr

VHS, Dorfstr. 93

Raum 2

Gebühr: 14,00 €

inkl. Skript

Petra Todt

In Kooperation mit  
dem SoVD OV  
Felde und Umgebung



## 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 Let's sing together

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

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

Sa., 18.11.23

19.00 Uhr

Gemeindezentrum

Felde

Raiffeisenstr. 2

Gebühr: 6,00 € bar

Erhard Ohlhoff  
und Weitere

#### 2.1 Ein mörderischer Herbstabend mit den drei Herren

„Ein mörderischer Herbstabend mit den drei Herren“ ist ein Liveshow-Special von Rotbock-Hörspiele.

Ein buntes Programm aus Hörspiel, Improtheater, Live-Musik und Gefasel erwartet die Zuschauer in der VHS Felde.

Wer die drei New Yorker Ermittler Walther Jefferson, Isaak Weinstein und Julius Steinberg von ihren Live-Hörspielen kennt, weiß, dass Genie und Wahnsinn, schwarzer Humor und trockene Statements feste Begleiter ihrer Unterhaltungsmission sind. Zum Ende des Sommers hauen Christian Kock, Ingo Rotkowsky und Kai-Peter Boysen richtig was raus: Das Herbst-Liveprogramm des Kieler Hörspielensembles ist eine Mischung aus Hörspielen, Comedy, szenischer Lesung, Live-Konzert (Gesang, Klavier, Gitarre) und Impro-Theater. Die drei Kieler Künstler werfen hier publikumsnah ihre jahrzehntelange Erfahrung als Hörspielproduzenten, Sprecher, Schauspieler, Musiker und Comedians in den Schmelztiegel der Unterhaltung und schaffen ein kulturelles Highlight, das in dieser Form einzigartig ist.

Fr., 22.09.23

19.00 Uhr

Gemeindezentrum

Felde

Raiffeisenstr. 2

Gebühr: 10,00 € bar

Christian Kock

Ingo Rotkowsky

Kai-Peter Boysen



## Kultur - Gestalten

### Musik/ Instrumentalunterricht

für Kinder, Jugendliche und Erwachsene jeden Alters  
für Anfänger und Fortgeschrittene

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

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

Gebühren für Instrumentalunterricht (in €):

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

### 2.2 Klavier

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

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

### 2.3 Tastenunterricht - Klavier und Keyboard

#### - Bring your favourites

Unterricht für Einsteiger am Klavier oder Keyboard mit Fokus auf persönlichen musikalischen Vorlieben.

Der Kurs soll grundlegende, praktische Fähigkeiten und Spaß am Tasteninstrument vermitteln.

Dazu orientieren wir uns an Lieblingssongs und reproduzieren Akkorde, Melodien und Rhythmus in freier und kreativer Herangehensweise.

Ein eigenes Instrument darf gerne mitgebracht werden, ist aber keine Voraussetzung.

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



## Kultur - Gestalten

### 2.4 Spielend Gitarre lernen

#### (Kinder, Jugendliche und Erwachsene)

Mit strukturierten Lernkonzepten spielend Gitarre lernen. Der Unterricht wird für Anfänger und Fortgeschrittene als Einzel- und Gruppenunterricht angeboten, die Akustische-, Klassische- oder E-Gitarre lernen möchten. Der Unterricht und die Songauswahl wird individuelle an jeden einzelnen Schüler bzw. die Gruppe angepasst. Das Unterrichtsangebot reicht von der Liegebegleitung 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

Bitte beachten Sie, dass sich bei den folgenden Wochenend-Crashkursen für Gitarre und Ukulele der Betrag je nach Gruppengröße ggf. erhöhen kann, wir informieren Sie dann natürlich vorab über die entsprechende Gebühr.

### 2.6 Gitarren Crashkurs für Erwachsene

#### - Anfänger -

Hast du schon lange Lust darauf, Gitarre zu lernen, doch dir fehlt die Zeit und irgendwas kommt immer dazwischen? Dann nehme an meinen kleinen Crashkurs teil und lass uns zusammen einfach den Anfang machen. In diesem Crashkurs für Anfänger zeige ich dir anhand von einfachen Liedern 3-4 Akkorde und erste Anschlagtechniken. Bring gerne deine Lieblingslieder mit und ich schaue, ob ich sie mit einbauen oder dir schon mal kleine Tipps geben kann. Wir treffen uns für zwei Samstage á 1,5 Stunden in der VHS. Ich freue mich auf Dich!

Sa., 07.10 und  
14.10.23  
11.00 – 12.30 Uhr  
2 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 2  
Gebühr: 14,00 €  
Katja George-Bahr



## Kultur - Gestalten

### 2.7 Gitarren Crashkurs für Erwachsene

- Aufbaukurs -

Du kennst dich schon ein wenig mit der Gitarre aus, hast im Idealfall schon am Gitarren Crashkurs für Anfänger teilgenommen und möchtest noch mehr lernen? Dann bist du hier genau richtig. In diesem Kurs vertiefen wir dein Wissen. Ich zeige dir anhand von einfachen Liedern Anschlag- und Zupftechniken und den einen oder anderen neuen Akkord. Bring gerne deine Lieblingslieder mit und ich schaue, ob ich sie mit einbauen oder dir schon mal kleine Tipps geben kann. Wir treffen uns für zwei Samstage á 1,5 Stunden in der VHS. Ich freue mich auf Dich!

Sa., 18.11. und  
25.11.23  
11.00 – 12.30 Uhr  
2 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 2  
Gebühr: 14,00 €  
Katja George-Bahr

### 2.8 Ukulele Crashkurs für Erwachsene

- Anfänger -

Ukulele spielen ist ein Lebensgefühl. Dieses positiv gestimmte Instrument zu erlernen macht wirklich Spaß! In diesem Crashkurs zeige dir die anhand von leichten Songs erste Akkorde und Anschlagtechniken, um den lockeren, leichten Rhythmus aus Hawaii zu dir nach Hause zu bringen. Bring gerne deine Lieblingslieder mit und ich schaue, ob ich sie mit einbauen oder dir schon mal kleine Tipps geben kann. Wir treffen uns für zwei Samstage á 1,5 Stunden in der VHS.  
Ich freue mich auf Dich!

Sa., 16.09. und  
23.09.23  
11.00 – 12.30 Uhr  
2 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 2  
Gebühr: 14,00 €  
Katja George-Bahr

### 2.9 Ukulele Crashkurs für Erwachsene

- Aufbaukurs -

Du kennst dich schon ein wenig mit der Ukulele aus, hast im Idealfall schon am Ukulele Crashkurs für Anfänger teilgenommen und möchtest noch mehr lernen? Dann bist du hier genau richtig. In diesem Kurs vertiefen wir dein Wissen. Ich zeige dir anhand von einfachen Liedern Anschlag- und Zupftechniken und den einen oder anderen neuen Akkord. Bring gerne deine Lieblingslieder mit und ich schaue, ob ich sie mit einbauen oder dir schonmal kleine Tipps geben kann. Wir treffen uns für zwei Samstage á 1,5 Stunden in der VHS. Ich freue mich auf Dich!

Sa., 04.11. und  
11.11.23  
11.00 – 12.30 Uhr  
2 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 2  
Gebühr: 14,00 €  
Katja George-Bahr



## Kultur - Gestalten

### 2.10 Didgeridoo Workshop

„Wunderinstrument“ Didgeridoo

Das älteste Aerophon der Menschheit, mit seinen erdigen Tonfrequenzen und simplen sowie beeindruckenden Spiel- und Atemtechniken (Zirkuläratmung) kannst du an diesem Workshop kennenlernen, ausprobieren oder vorhandene Spieltechniken ausbauen.

Der Workshop beinhaltet die verschiedenen Grundtöne, einfache Rhythmen und Spielvarianten aus der Tierwelt Australiens sowie schöne Geschichten der Aborigines, die dieses Instrument als Naturvolk Australiens musikalisch und kommunikativ einsetzen. Neben der musikalischen Vielfalt, kann die Spielweise des Didgeridoos u.a. aber auch zur Gesundheitsprävention beitragen und dabei unterstützen Problemen wie Asthma, Schnarchen, Mukoviszidose, CopD, Burnout oder Winterblues vorzubeugen. Es werden desinfizierte Instrumente gestellt und es können gern eigene Instrumente mitgebracht werden. Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse nötig. Es wird in dem Workshop einiges zu lachen geben.

So., 05.11.23

14.00 – 17.00 Uhr

VHS, Dorfstr. 93

Raum 2

Gebühr: 14,00 €

Hanno Nörenberg

### 2.11 Kleine Musiksession

Wer hat Lust gemeinsam Musik zu machen? Wir wollen uns einfach mal treffen, um gemeinsam einfache Lieder zu spielen. Wenn Du die Grundlagen Deines Instruments beherrscht und kein absoluter Anfänger bist, komm einfach vorbei.

Bitte mitbringen: Ein Instrument, eventuell Notenständer und Liedvorschläge

Sa. 25.11.

13.00 - 15.00 Uhr

VHS, Dorfstr. 93

Raum 2

Gebühr: 9,00 €

Katja George-Bahr

### 2.12 Kunstwerkstatt am Vormittag

#### Zeichnen und Malen im Atelier am Westensee

(Der Kurs ist zur Zeit voll belegt.)

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

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

Di., 19.09.23

10.00 – 12.30 Uhr

12 x

Atelier am Westensee

Wiesenweg 22, Felde

Gebühr: 150,00 €

inkl.

Nutzungsgebühren

Atelier

Kay Prinz



## Kultur - Gestalten

### 2.13 Malen macht Freude - Kunstwerkstatt am Mittwoch

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

Mi., 20.09.23  
19.00 – 21.00 Uhr  
6 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 4  
Gebühr: 41,00 €  
Kay Prinz

### 2.14 Die Nähwerkstatt

...für alle, die Lust haben, mal wieder kreativ zu werden! (auch für absolute Anfänger)  
Für Erwachsene, Jugendliche und Kids ab 8  
Jeder kann ein kleines Projekt von zu Hause mitbringen oder eine Projektidee im Kurs entwickeln und mit Spaß am Ausprobieren und am gemeinsamen Inspirieren fertigstellen. Wir werden unseren Ideen freien Raum lassen und feststellen wie unkompliziert und schnell individuelle Werke entstehen können, wie zum Beispiel originelle Taschen, Arbeiten nach einfachen Schnittmustern oder Fensterdekorationen.  
Ich freu' mich auf euch!

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

Sa., 07.10.23  
10.00 - 13.00 Uhr  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 4  
Gebühr: 12,00 €  
Katja Jeschke

### 2.15 Die Nähwerkstatt

Kursbeschreibung siehe oben

Sa., 18.11.23  
10.00 - 13.00 Uhr  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 4  
Gebühr: 12,00 €  
Katja Jeschke

### 2.16 Die Nähwerkstatt

Kursbeschreibung siehe oben

Sa., 02.12.23  
10.00 - 13.00 Uhr  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 4  
Gebühr: 12,00 €  
Katja Jeschke



## 2.17 Die Nähwerkstatt

Kursbeschreibung siehe oben

Sa., 20.01.24

10.00 - 13.00 Uhr

VHS, Dorfstr. 93

Raum 4

Gebühr: 12,00 €

Katja Jeschke

## Alte Handwerkstechniken erlernen:

### 2.18 Vom Schaf bis zum Spinnrad

#### - in Theorie und Praxis

Für Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene

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

Zur Erinnerung kann sich jeder Teilnehmende einen Kammzugengel basteln und mitnehmen.

Material und Werkzeuge werden gestellt.

Max. 6 Teilnehmende

So., 19.11.23

14.00 - ca. 18.00 Uhr

VHS, Dorfstr. 93

Raum 4

Gebühr: 28,00 €

inkl. Material und

Nutzungsgebühren

Meike Büttner

### 2.19 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., 26.11.23

14.00 - ca. 18.00 Uhr

VHS, Dorfstr. 93

Raum 4

Gebühr: 28,00 €

inkl. Material und

Nutzungsgebühren

Meike Büttner



## Gesundheit - Bewegung

### Programmbereich „Gesundheitsbildung“

#### „VHS macht gesünder!“

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehören kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig. Eine bundesweite Studie des Universitätsklinikums Eppendorf belegt die positive Wirkung von VHS-Gesundheitsangeboten.

#### 3.1 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., 20.01.2024  
14.00 bis 17.00 Uhr  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 14,00 €  
Anke Schauf

#### 3.2 Die Selbstbehandlung der gängigen muskulären Verspannungen

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

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

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

Sa., 09.12.23  
14.00 – 18.00 Uhr  
1 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 19,00 €  
Hanno Nörenberg



## Gesundheit - Bewegung

### 3.3 Workshop - Kirtan und Meditation

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

Sa., 14.10.23

15.00 – 17.00 Uhr

VHS, Dorfstr. 93

Raum 3

Gebühr: 9,00 €

Birgit Jung

### 3.4 Workshop - Kirtan und Meditation

Kursbeschreibung, Ort und Raum siehe oben

Sa., 11.11.23

16.00 – 18.00 Uhr

Gebühr: 9,00 €

Birgit Jung

### 3.5 Workshop - Kirtan und Meditation

Kursbeschreibung, Ort und Raum siehe oben

Sa., 16.12.23

16.00 – 18.00 Uhr

Gebühr: 9,00 €

Birgit Jung

### 3.6 Workshop - Kirtan und Meditation

Kursbeschreibung, Ort und Raum siehe oben

Sa., 13.01.24

16.00 – 18.00 Uhr

Gebühr: 9,00 €

Birgit Jung

### 3.7 Die Wirkungsweisen des Yoga

Warum bekommen wir trotz allem unendlichen digital abrufbarem Wissen, höchstem Wohlstand und modernster Medizin nur schwer oder gar nicht unsere Vorsätze geändert? Und warum pflegen wir eigentlich Autos und Facebookfreundschaften besser als uns selbst? Was ist passiert, dass wir uns immer weiter von der Natur, von uns selbst und unserem Körper entfernen? Dieser Vortrag möchte einen Einblick geben, in welcher Weise sich Yoga positiv auf unser Leben auswirken kann. Das braucht etwas Zeit, die wir uns in der heutigen schnellen Zeit in Leistungsanspruch, Ängsten und Ellenbogengesellschaft kaum erlauben. Zu diesem Vortrag bist du herz-licht eingeladen auch interaktiv an der anschließenden Praxisübung Yoga & Meditation teilzunehmen.

Sa., 09.09.23

14.00 – 17.00 Uhr

VHS, Dorfstr. 93

Raum 2/3

Gebühr: gebührenfrei

Hanno Nörenberg



## Gesundheit - Bewegung

### 3.8 Eine Ruheinsel im Alltag

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

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

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

Mo., 25.09.23  
17.00 – 18.30 Uhr  
6 x  
VHS, Dorfstr. 93,  
Raum 3  
Gebühr: 42,00 €  
Tanja Langer

### 3.9 Tai Chi Chuan Teil I

#### für Anfänger, Wiederholer und Wiedereinsteiger

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

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

Tai Chi Chuan ist heute eine ganzheitliche Gesundheits- und Entspannungsübung, die hilft, Stress abzubauen, um langfristig belastbar zu bleiben.

Die Gebühr für diesen Präventionskurs kann bei regelmäßiger Teilnahme von der Krankenkasse übernommen werden.

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

Mo., 18.09.23  
17.45 – 19.15 Uhr  
12 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3 und  
GS Aula  
Gebühr: 64,00 €  
Karlo Vollbrecht

### 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.



## Gesundheit - Bewegung

### 3.10 Yoga und Meditation Ü 50

Ein Yoga Angebot, speziell für Menschen, die aufgrund von Verspannungen, Bewegungseinschränkungen oder Gelenkbeschwerden noch nicht zum Yoga gehen, obwohl ihnen die Dehnungen, achtsame Bewegungen, Tiefenatmung und meditative Stille gut täte. Und unter Gleichaltrigen macht es Spaß.

Wir führen alle Bewegungen bewusst, langsam, achtsam, fließend ohne Akrobatik, Leistungsanspruch und Perfektion aus, um die innere Regenerationsfähigkeit zu unterstützen. "Es gibt nur Gutes, am besten man tut es." Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig. Kursbeschreibung siehe auch Yoga I  
Bitte bequeme Kleidung, Matte und Sitzkissen mitbringen und bei Bedenken körperlicher oder anderer Art bitte ihren Arzt oder Heilpraktiker zur unbedenklichen Teilnahme befragen. Bewegung ist Leben-Leben ist Bewegung (Volkswweisheit)

Do., 14.09.23  
16.30 – 17.30 Uhr  
10 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 44,00 €  
Hanno Nörenberg

### 3.11 Yoga I

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

Do., 14.09.23  
17.45 – 19.15 Uhr  
16 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 84,00 €  
Hanno Nörenberg



## Gesundheit - Bewegung

### 3.12 Yoga II

Kursbeschreibung s.o.

Für Teilnehmende mit und ohne Yogaerfahrung

Do., 14.09.23  
19.30 – 21.00 Uhr  
16 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 84,00 €  
Hanno Nörenberg

### Hatha-Yoga

Für Anfänger und Fortgeschrittene

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

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

### 3.13 Hatha-Yoga am Vormittag

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

Anfänger, Wiedereinsteiger, Erfahrene, alle sind willkommen

Mo., 18.09.23  
11.45 – 13.00 Uhr  
12 x  
Bürgerhaus  
Westensee, Schulweg  
Gebühr: 54,00 €  
Eva Holtey-Weber

### 3.14 Hatha-Yoga am Vormittag

Anfänger, Wiedereinsteiger, Erfahrene, alle sind willkommen

Mi., 04.10.23  
10.30 – 12.00 Uhr  
10 x  
Bürgerhaus  
Westensee, Schulweg  
Gebühr: 54,00 €  
Anne Wittorf-Kojima

### 3.15 Hatha-Yoga

Kursbeschreibung siehe oben

Folgekurs ab dem 09.01.24

Di., 19.09.23  
18.15 – 19.45 Uhr  
10 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 64,00 €  
Birgit Jung

## Anmeldeformular VHS Felde Herbst/Winter 2023/24

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

Nr.	Kurstitel	Kursgebühr	Anmeldung
1.1	Kennen Sie den Namen Ihrer Urgroßmutter?	4,00 €	
1.2	Führung Geologisches / Mineralogisches Museum	gebührenfrei	
1.3	Landschaftsgeschichten im Naturpark Westensee	5,00 €	
1.4	Vortrag – Die Vogelwelt des Westensees	6,00 €	
1.5	Auf Spurensuche nach Natürlichkeit-Entdeckertour	5,00 €	
1.6	Wildfrüchtespaziergang Domänenal	8,00 €	
1.7	Herbstwanderung im Stodthagener Naturwald	12,00 €	
1.8	Eulenexkursion	10,00 €	
1.9	Eulenexkursion	10,00 €	
1.10	Biologisch Gärtner - und Artenvielfalt erhalten	10,00 €	
1.11	Wie erstelle ich einen Notfallordner	14,00 €	
2.0	Let's sing together	6,00 €	
2.1	Ein mörderischer Herbstabend 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	Gitarren Crashkurs für Erwachsene - Anfänger	14,00 €	
2.7	Gitarren Crashkurs für Erwachsene - Aufbaukurs	14,00 €	
2.8	Ukulele Crashkurs für Erwachsene - Anfänger	14,00 €	
2.9	Ukulele Crashkurs für Erwachsene - Aufbaukurs	14,00 €	
2.10	Didgeridoo Workshop	14,00 €	
2.11	Kleine Musiksession	9,00 €	
2.12	Kunstwerkstatt am Vormittag	150,00 €	
2.13	Kunstwerkstatt am Mittwoch	41,00 €	
2.14	Die Nähwerkstatt	12,00 €	
2.15	Die Nähwerkstatt	12,00 €	
2.16	Die Nähwerkstatt	12,00 €	
2.17	Die Nähwerkstatt	12,00 €	
2.18	Vom Schaf zum Spinnrad	28,00 €	
2.19	Spinnkurs für Einsteiger	28,00 €	
3.1	Entspannt ins Wochenende mit Shiatsu	14,00 €	
3.2	Selbstbehandlung von muskulären Verspannungen	19,00 €	
3.3	Workshop – Kirtan und Meditation	9,00 €	
3.4	Workshop – Kirtan und Meditation	9,00 €	
3.5	Workshop – Kirtan und Meditation	9,00 €	
3.6	Workshop – Kirtan und Meditation	9,00 €	
3.7	Interaktiver Vortrag zu den Wirkungsweisen des Yoga	gebührenfrei	
3.8	Eine Ruheinsel im Alltag	42,00 €	
3.9	Tai Chi Chuan Teil I	64,00 €	
3.10	Yoga und Meditation Ü 50	44,00 €	
3.11	Yoga I	84,00 €	
3.12	Yoga II	84,00 €	

# Anmeldeformular VHS Felde Herbst/Winter 2023/24

**Das Anmeldeformular bitte aus dem Programmheft herauslösen**  
oder von der Internetseite [www.felde / VHS / Kursanmeldung](http://www.felde.de) herunterladen  
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/Winter 2023/24

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



## Rücklastschriftgebühren



## VHS Kursgebühren

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

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

**Kursgebühren VHS Felde für  
Kursteilnehmer/in\*: .....**

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

IBAN\*

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

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/Winter 2023/24

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

Nr.	Kurstitel	Kursgebühr	Anmeldung
3.13	Hatha-Yoga am Vormittag	54,00 €	
3.14	Hatha-Yoga am Vormittag	54,00 €	
3.15	Hatha-Yoga	64,00 €	
3.16	Hatha-Yoga	64,00 €	
3.17	Yoga mit Ani – entspannt ins Wochenende	64,00 €	
3.18	Yoga mit Ani – entspannt ins Wochenende	64,00 €	
3.19	Yoga mit Meune	64,00 €	
3.20	Yoga mit Meune	64,00 €	
3.21	Yoga mit Meune am Mittwoch	64,00 €	
3.22	Pilates - Anfänger und Wiedereinsteiger	37,00 €	
3.23	Pilates - Fortgeschrittene	37,00 €	
3.24	Pilates - Ü 60	37,00 €	
3.25	Pilates am Vormittag	37,00 €	
3.26	Rückenschule	32,00 €	
3.27	Gymnastik am Vormittag	32,00 €	
3.28	Gymnastik am Vormittag	32,00 €	
3.29	Gymnastik am Vormittag	32,00 €	
3.30	Hula Hoop für Anfänger	9,00 €	
3.31	Workshop – Line Dance für Anfänger	9,00 €	
3.32	Workshop – Line Dance für Anfänger	9,00 €	
3.33	Schnupperkurs Gesellschaftstanz	36,00 €	
3.34	Tanzworkshop Discofox	7,00 €	
3.35	Tanzworkshop Tango Argentino	7,00 €	
3.36	Tanzworkshop Swing / Lindy Hop	7,00 €	
3.37	Tanzworkshop Salsa	7,00 €	
3.41	Antipasti, Tapas und Mezes	12,00 €	
3.42	Hopfen und Malz!	12,00 €	
3.43	Mit Eintöpfen in die kalte Jahreszeit	12,00 €	
3.44	Philippinische Küche	12,00 €	
4.1	Einstiegerkurs Englisch	36,00 €	
4.2	Englisch A2	91,00 €	
4.3	Französisch A2+	43,00 €	
4.4	Französisch für Fortgeschrittene B1-C1	53,00 €	
4.5	Spanisch A2	64,00 €	
4.6	Spanisch für Fortgeschrittene A2/B1	64,00 €	
4.7	Dänisch von Anfang an	32,00 €	
4.8	Dänisch für leicht fortgeschrittene Anfänger	43,00 €	
4.9	Dänisch für leicht 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	Dance up	59,00 €	
0.3	Dance up	59,00 €	



## Gesundheit - Bewegung

### 3.16 Hatha-Yoga

Kursbeschreibung siehe oben

Folgekurs ab dem 10.01.24

Mi., 20.09.23

19.15 – 20.45 Uhr

12 x

VHS, Dorfstr. 93

Raum 3

Gebühr: 64,00 €

Birgit Jung

### 3.17 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., 15.09.23

16.30 – 18.00 Uhr

12 x

VHS, Dorfstr. 93

Raum 3

Gebühr: 64,00 €

Anika Fischer

### 3.18 Yoga mit Ani

#### - entspannt ins Wochenende

für Einsteigende bis Fortgeschrittene - denn alle sind willkommen!

Kursbeschreibung siehe oben

Fr., 15.09.23

18.15 – 19.45 Uhr

12 x

VHS, Dorfstr. 93

Raum 3

Gebühr: 64,00 €

Anika Fischer



## Gesundheit - Bewegung

### **Yoga mit Meune**

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

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

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

Vorerfahrungen mit Yoga sind nicht erforderlich.

### **3.19 Yoga mit Meune**

Der Kurs ist derzeit voll belegt.

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

Mo., 18.09.23

17.15 – 18.45 Uhr

12 x

Bürgerhaus

Westensee, Schulweg

Gebühr: 64,00 €

Meune Lehmann

### **3.20 Yoga mit Meune**

Der Kurs ist derzeit voll belegt.

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

Mo., 18.09.23

19.00 – 20.30 Uhr

12 x

Bürgerhaus

Westensee, Schulweg

Gebühr: 64,00 €

Meune Lehmann

### **3.21 Yoga mit Meune am Mittwoch**

Der Kurs ist derzeit voll belegt.

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

Mi., 20.09.23

17.15 – 18.45 Uhr

12 x

Bürgerhaus

Westensee, Schulweg

Gebühr: 64,00 €

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.

#### 3.22 Pilates

Für Anfänger und Wiedereinsteiger

Mi., 20.09.23

17.30 – 18.30 Uhr

8 x

VHS, Dorfstr. 93

Raum 3

Gebühr: 37,00 €

Sarah Sophie Rahim

#### 3.23 Pilates

Für Fortgeschrittene

Mi., 20.09.23

18.45 – 19.45 Uhr

8 x

Grundschule Aula

Gebühr: 37,00 €

Sarah Sophie Rahim

#### 3.24 Pilates - Ü 60

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

Do., 21.09.23

09.30 – 10.30 Uhr

8 x

Gemeindezentrum

Raiffeisenstr. 2

Gebühr: 37,00 €

Sarah Sophie Rahim



## Gesundheit - Bewegung

### 3.25 Pilates am Vormittag

#### Für Anfänger und Fortgeschrittene

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

Der Kurs kann bis zum Semesterende verlängert werden.

Mo., 18.09.23

10.30 – 11.30 Uhr

8 x

Bürgerhaus

Westensee, Schulweg

Gebühr: 37,00 €

Eva Holtey-Weber

### 3.26 Rückenschule

#### am Abend - Ganzheitliche Rückenschule

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

Fortlaufender Kurs,

Abendkurs derzeit voll belegt.

Di., 21.11.23

20.00 – 21.00 Uhr

10 x

VHS, Dorfstr. 93

Raum 3

Gebühr: 32,00 €

Inke Reinecker

### 3.27 Gymnastik am Vormittag

Fit am Vormittag – für Alltag und Beruf

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

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

Mi., 08.11.23

09.00 – 10.00 Uhr

10 x

Sporthalle

Westensee

Gebühr: 32,00 €

Inke Reinecker

### 3.28 Gymnastik am Vormittag

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

Neueinstieg ist jederzeit möglich.

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

Mi., 27.09.23

09.00 – 10.00 Uhr

10 x

Gemeindezentrum

Raiffeisenstr. 2

Gebühr: 32,00 €

Ulrike Meneikis



## Gesundheit - Bewegung

### 3.29 Gymnastik am Vormittag

weitere Gruppe, Text siehe oben

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

Mi., 27.09.23  
10.10 – 11.10 Uhr  
10 x  
Gemeindezentrum  
Raiffeisenstr. 2  
Gebühr: 32,00 €  
Ulrike Meneikis

### 3.30 Workshop - Hula Hoop für Anfänger

Dieses einfache „Kindersport- und Spielgerät“ erlebt gerade eine Renaissance und erfreut sich immer größerer Beliebtheit im Gesundheits- und Fitnessbereich. Voll im Trend ist, wer sich schlank und fit „hullert“. In diesem Workshop wollen wir ausprobieren und lernen, wie wir den Reifen zum Kreisen bekommen. Üben in der Gruppe mit toller Musik bringt Spaß. Außerdem klären wir Fragen, z.B. welcher Reifen zu einem passt. Es stehen auch verschiedene Reifen zum Ausprobieren zur Verfügung. Eigene Reifen dürfen gerne mitgebracht werden. Fördern Sie Ihre Koordination und Kondition und werden Sie fit für Alltag und Beruf.  
Bitte mitbringen: passende Sportbekleidung und etwas zu Trinken  
Es fällt zusätzlich eine Materialnutzungsgebühr von 1,00 Euro in bar am Kurstag an.

Sa., 07.10.23  
17.30 – 19.30 Uhr  
Grundschule Felde  
Aula  
Gebühr: 9,00 €  
zzgl. 1,00 €  
Christin Ohage

### 3.31 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 Erfolgsergebnisse, 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., 14.10.23  
17.30 – 19.30 Uhr  
Grundschule Felde  
Aula oder  
VHS, Dorfstr. 93  
Gebühr: 9,00 €  
Christin Ohage



## Gesundheit - Bewegung

### 3.32 Workshop - Line Dance für Anfänger

Kursbeschreibung siehe oben!

Sa., 25.11.23  
17.30 – 19.30 Uhr  
Grundschule Felde  
Aula  
Gebühr: 9,00 €  
Christin Ohage

Tanzen ist ein idealer Ausgleichssport zum beruflichen Alltag. Es hält fit, fördert das Miteinander, schult Koordination und Konzentration. In den Kursen werden die Grundlagenkenntnisse verschiedener Tänze vermittelt.

### 3.33 Schnupperkurs Gesellschaftstanz

Liebe Tanzbegeisterte! Wäre es nicht schön, mal wieder das Tanzbein zu schwingen?  
Dieser Schnupperkurs bietet allen Tanzbegeisterten die Gelegenheit an vier Terminen die Grundkenntnisse der Gesellschaftstänze Walzer, Tango, Quickstepp, Rumba, Chachacha und Jive zu erlernen bzw. aufzufrischen. Lediglich zwei Voraussetzungen sind dafür erforderlich: als Paar kommen und viel Freude und Spaß beim Tanzen mitbringen.

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

Der Ort kann sich ggf. noch ändern. In diesem Fall informieren wir Sie vorab.

Fr., 12.01.24  
19.00 – 21.00 Uhr  
4 x  
Grundschule Felde  
Aula  
Gebühr: 36,00 €  
Sascha Gutschlag

### 3.34 Tanzworkshop Discofox

Discofox/Hustle als Party-Tanz No. 1 gehört zu jeder Feier. Spaß an unterschiedlichster Musik mit einfachen Elementen, wir lassen Sie bei jeder Party die Tanzfläche erstürmen.

Sa., 30.09.23  
16.00 – 17.30 Uhr  
Grundschule Felde  
Aula  
Gebühr: 7,00 €  
Dirk Grenke

### 3.35 Tanzworkshop Tango Argentino

Tanzen verbindet – Tango Argentino führt Sie musikalisch in eine andere Welt. Den Alltag vergessen und sich mit seinem Partner verbinden. In diesem Workshop für Anfänger entführen wir Sie in diese wunderbare Welt.

Sa., 21.10.23  
18.00 – 19.30 Uhr  
Grundschule Felde  
Aula  
Gebühr: 7,00 €  
Dirk Grenke



## Gesundheit - Bewegung

### 3.36 Tanzworkshop Swing/ Lindy Hop

Let's Rock 'n Roll - Let's have a Party! Swing, Jive, Lindy Hop, Boogie wir begleiten "Back to the 50th"

Sa., 18.11.23

14.00 – 15.30 Uhr

Grundschule Felde

Aula

Gebühr: 7,00 €

Dirk Grenke

### 3.37 Tanzworkshop Salsa

Der Party-Tanz im Lateinamerikanischen - Heiße Rhythmen, einfache Elemente und schon machen wir Sie fit für die Salsa-Partys. Workshop für Anfänger geeignet.

Sa., 16.12.23

18.00 – 19.30 Uhr

Grundschule Felde

Aula

Gebühr: 7,00 €

Dirk Grenke

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

## Gesundheit - Ernährung

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 Antipasti, Tapas und Mezes

Bei diesen köstlichen Häppchen und leckeren Vorspeisen fühlt man sich gleich 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 Restbehälter

Fr., 03.11.23

18.00 – 21.00 Uhr

Grundschule Felde

Lehrküche

Gebühr: 12,00 €

zzgl. 13,00 €

Kochgeld/Kopien

Kerstin Buschmann



## Ernährung – Kochen

### 3.42 Hopfen und Malz!

Schon seit Jahrtausenden kennen und schätzen wir das Bier. Bier gehört zu den ältesten Kulturlebensmitteln der Welt. Was liegt also näher als das Bier nicht nur zu trinken, sondern auch zum Kochen und zum Verfeinern von Gerichten zu verwenden. Dieser Abend enthält Rezepte, die nicht nur Männerherzen höherschlagen lassen werden – pikante Suppen, herzhafte Brotzeiten, deftige Hauptspeisen und auch Süßes mit Bier darf nicht fehlen. Überraschend vielseitig und nebenbei auch noch lehrreich.

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Getränk, Trockentuch und Restbehälter

Di., 26.09.23

18.30 – 21.30 Uhr  
Grundschule Felde

Lehrküche  
Gebühr: 12,00 €  
zzgl. 14,00 €  
Kochgeld/Kopien  
André Weidtkamp

### 3.43 Mit Eintöpfen in die kalte Jahreszeit

Gibt es Schöneres, Wärmeres, Erinnerungs-trächtigeres als Eintöpfe? Ein Kochabend mit Wärme fürs Herz, Erinnerungen fürs Hirn, Gewürzen für den Darm und einem Schnaps für die Leber! Neue, alte, würzige, leichte und überraschende Rezepte für die kalte Jahreszeit, so lecker, dass man sie auch den Rest des Jahres genießen kann. Mit Kartoffeln oder Reis, mit Fenchel oder Kohl, mit Fleisch oder ohne oder auch mal mit Fisch!

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Getränk, Trockentuch, Restbehälter und einen größeren Topf

Di., 21.11.23

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

### 3.44 „Philippinische Küche“

Die Philippinische Küche verdankt der wechselhaften Geschichte der Philippinen ein reiches Erbe und Zusammentreffen verschiedenster Küchenkulturen. Spanisch-Mexikanische Einflüsse treffen auf Chinesische, Indische und Japanische und auch die Küche der USA hat ihre Spuren hinterlassen. Und einen reichen Schatz an ursprünglichen, einheimischen Rezepten bieten die 7641 Inseln des Archipels zudem. Ich bin mir sicher wir finden heute für jeden das richtige Rezept. Schwein, Fisch oder Vegetarisch... Diesen Abend biete ich relativ frisch neu an – ich bitte um Nachsicht...

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Getränk, Trockentuch und Restbehälter

Di., 23.01.24

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



# 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 sprachenpolitische 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 Einsteigerkurs Englisch

In diesem Kurs lernen Sie über viel Sprechen, ein wenig Schreiben und ein bisschen Grammatik, orientiert an alltagsnahen Themen, aktiv Englisch zu sprechen. Zur Unterstützung wird mit einem passenden Kursbuch auf Sprachniveau A1 gearbeitet. Dieses wird zum Kursbeginn bekannt gegeben. An Spaß und Freude soll es im Kurs nicht mangeln! Lehrbuch: Wird am Anfang des Kurses besprochen.

Do., 21.09.23  
18.30 – 19.30 Uhr  
10 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 4  
Gebühr: 36,00 €  
Zitha Gutschlag

### 4.2 Englisch (A2)

Sie lernen auf dem A2-Niveau mit dem Lehrbuch Great! A2 (Klett-Verlag). Die neuen Themen sind unter anderem eat and enjoy!, lost and found, going places und weather. Bitte schauen Sie sich das Buch im Handel an und prüfen Sie, ob Sie auf diesem Niveau mitarbeiten möchten und gegebenenfalls auch die im Kurs schon behandelten Lektionen nachholen, weil ja z.B. deren Vokabeln im weiteren Verlauf vorausgesetzt werden. Es wird kleinschrittig vorangegangen und Vorheriges wiederholt, damit Sie Erfolg und Freude an den neuen Sprachkenntnissen haben.

Mo., 11.09.23  
18.00 – 19.30 Uhr  
17 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 4  
Gebühr: 91,00 €  
Zitha Gutschlag



## Sprachen

### 4.3 Französisch (A2+)

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

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

Bienvenue à toutes et à tous!

Lehrbuch: Rencontres en français – A2 - Klett

Mo., 25.09.23  
18.00 – 19.00 Uhr  
12 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 2  
Gebühr: 43,00 €  
Charlotte Bousquet

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

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

Soyez les bienvenus!

Der Kurs ist ein fortlaufender Kurs, sodass nach Rücksprache auch ein früherer oder späterer Einstieg möglich ist.

Lehrbuch: Edito B1 (Klett)

Do., 02.11.23  
10.00 – 11.30 Uhr  
10 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 2  
Gebühr: 53,00 €  
Evelyne Martin

### 4.5 Spanisch

Spanisch für Niveau A2

Unser Lehrbuch führt uns an immer neue Alltagssituationen auf der Iberischen Halbinsel heran, die manchmal gar nicht mehr so unterschiedlich zu unseren sind. Früher hieß es: Europa endet an den Pyrenäen. Da hat sich viel geändert. Grammatikalisch machen wir uns vertraut mit dem Imperativ, den Objektpronomen und dem condicional de cortesía. Wir versuchen frei zu sprechen, auch mit verteilten Rollen. Wir haben eine gute Stimmung in unseren Unterrichtsstunden, lachen viel und weichen auch manchmal vom Lehrbuch ab. Jede/r Interessierte ist herzlich willkommen! Lehrbuch „El curso en vivo A2“.

Mi., 27.09.23  
18.30 – 20.00 Uhr  
12 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 1  
Gebühr: 64,00 €  
Maren Smolka



## Sprachen

### 4.6 Spanisch für Fortgeschrittene

Spanisch für Niveau A2/B1

Mit Interesse widmen wir uns dem Lesen der spanischen Zeitschrift ECOS. Die Artikel entführen uns auf drei unterschiedlichen Niveaus in die spanisch/lateinamerikanische Welt. Da geht es um die Abholzung des Regenwaldes Amazoniens, Geheimtipps für einen Besuch Barcelonas, ein leckeres Tapas-Gericht oder wir werden auch anhand des Textes über eine Fahrschulprüfung zur Wiederholung des bejahendes Imperativs verführt. Der mexikanische Dichter Octavio Paz verleitete uns jüngst auf Anregung einer Teilnehmerin zur Übersetzung eines seiner Gedichte auf Deutsch und zur Interpretation. Wir freuen uns auf Interessierte, die gerne auch auf diese Art und Weise ihre Kenntnisse der spanischen Sprache am Leben erhalten und/oder auch wiederholen wollen  
Lehrbuch: Zeitschrift ECOS  
Bei Interesse bitte erkundigen, welche Ausgabe.

Mo., 25.09.23

11.00 – 12.30 Uhr

12 x

VHS, Dorfstr. 93

Raum 1

Gebühr: 64,00 €

Maren Smolka

### 4.9 Dänisch

#### von Anfang an (A1)

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

Mi., 06.09.23

19.15 – 20.45 Uhr

6 x

VHS, Dorfstr. 93

Raum 2

Gebühr: 32,00 €

Inga Mahlke

**Haben Sie Interesse an einem Sprachkurs, den wir nicht in unserem Programm haben oder passen die Zeiten nicht bei Ihnen? Melden Sie sich bitte gern bei uns. Bei entsprechendem Interesse können wir ggf. einen passenden Kurs organisieren.**



## Sprachen

### 4.10 Dänisch

#### Für leicht fortgeschrittene Anfänger (Ziel A1)

Wir können schon ein wenig von uns berichten und viel mehr verstehen und haben uns schon ein wenig an die Tücken der dänischen Aussprache gewöhnt. Als nächstes lernen wir im Café zu bestellen und über unseren Tagesablauf ( inkl. Uhrzeit) auf Dänisch zu berichten.

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

Mi., 01.11.23

19.15 – 20.45 Uhr

8 x

VHS, Dorfstr. 93

Raum 2

Gebühr: 43,00 €

Inga Mahlke

### 4.11 Dänisch

#### für leicht Fortgeschrittene (A2)

Weiter geht es mit verschiedenen Reisearten und Zielen sowie den dazu gehörenden Überlegungen. Da kann man wieder ein bisschen mehr von sich und den eigenen Vorlieben berichten. Die verschiedenen Zeitformen beschäftigen uns natürlich weiterhin, (jetzt kommt das Perfekt hinzu), aber keine Angst: Übung macht den Meister und es wird immer sicherer. Also wie gehabt: Viel sprechen, lachen und zuhören, ein wenig schreiben zum Üben und Anwenden.

Kom gerne og være med i vores lille gruppe, hvis du har lidt kendskab til dansk. Vi har det sjovt.

Buch: Vi snakkes ved (aktuell Bd.1 oder alte Version) ab ca. Lektion 8/9

Mi., 06.09.23

17.30 – 19.00 Uhr

12 x

VHS, Dorfstr. 93

Raum 2

Gebühr: 64,00 €

Inga Mahlke

## Wir suchen Kursleitungen

für verschiedene Programmbereiche.

Wir freuen uns, wenn Sie sich bei uns melden!

---

## Großer Bücherflohmarkt

**Samstag, den 21. Oktober 2023 bis Sonntag, den 29. Oktober 2023**

**werktags von 15.00 bis 17.00 Uhr**

**samstags und sonntags von 11.00 bis 17.00 Uhr**

**in der VHS Felde, Dorfstraße 93**

---



# 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., 26.09.23

17.00 – 18.30 Uhr

3 x

Grundschule Felde

PC-Raum

Gebühr: 21,00 €

Jens Lersmacher

**Vorbesprechung am**

**Mo, 18.09.23 um**

**17.00 Uhr**

## 5.2 Grundlagen am PC

### für Fortgeschrittene

Fortsetzung aus dem letzten Kurs oder Einsteiger mit Vorkenntnissen.

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

Eine Verlängerung des Kurses ist möglich.

Mo., 25.09.23

17.00 – 18.30 Uhr

3 x

Grundschule Felde

PC-Raum

Gebühr: 21,00 €

Jens Lersmacher

**Vorbesprechung am**

**Mo, 18.09.23 um**

**17.00 Uhr**

## Sie haben Interesse an einem Excelkurs?

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

Es besteht die Möglichkeit einen Abendkurs oder einen Wochenendworkshop durchzuführen.

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

## **Junge vhs**

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

Das Programmangebot Junge vhs richtet sich an Kinder und Jugendliche und bietet die Möglichkeit, außerhalb und unabhängig von Schule individuelle Bildungsinteressen mit innovativen Lernkonzepten und Themen zu entdecken und ihnen nachzugehen. Junge Menschen aus verschiedenen Milieus, unterschiedlichen Kulturen, mit verschiedenen gesellschaftlichen Barrieren werden durch die Angebote der Jungen vhs angesprochen und lernen miteinander und voneinander. Über die unterschiedlichen fachlichen Lernziele hinaus lernen sie, ihren Lernprozess selbstverantwortlich zu gestalten, erweitern frühzeitig das schulisch erworbene Wissen und schaffen eine Grundlage für lebenslanges Lernen. Außerschulische Bildung unterstützt die Entwicklung persönlicher und sozialer Kompetenzen und bereitet Kinder und Jugendliche auf gesellschaftliche Partizipation vor.

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

## **0.1 Tierpark Erlebnistage für Kinder ab 5 Jahren**

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

Sa., 09.09.23  
14.00 – 16.00 Uhr  
4x, weitere Termine  
07.10./04.11. und  
25.11.23  
Tierpark Arche  
Warder,  
Langwedeler Weg 11,  
24646 Warder  
Gebühr: 35,00 €  
inkl. Materialkosten  
Stefanie Klingel

## Junge vhs - Kurse für Kinder und Jugendliche

<b>0.2 Dance up –</b>	Mi., 27.09.23
<b>Für Kinder ab 2. Schuljahr</b>	16.00 – 17.00 Uhr
In diesem Kurs lernst Du kleine Schritt- und Tanzkombinationen aus verschiedenen Tanzstilen wie Videoclip-Dance, Afro, Jazz, Modern oder Charleston und Musicaldance kennen. Wir werden zu Popsongs, afrikanischen Rhythmen, klassischen Musikstücken sowie zu Swing- und Musical-Melodien tanzen.	15 x
Weitere Schwerpunkte sind eine individuelle Körperschulung (Haltung und Beweglichkeit) sowie die Verbesserung des Tanzausdrucks und der individuellen Ausstrahlung.	Gebühr: 59,00 €
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sport-/Gymnastikschuhe, Getränk	VHS, Dorfstr. 93 Raum 5 NN

<b>0.3 Dance up</b>	Mi., 27.09.23
<b>Für Kinder/ Jugendliche ab 5. Schuljahr</b>	17.00 – 18.00 Uhr
Text: siehe oben	15 x
	Gebühr: 59,00 €
	VHS, Dorfstr. 93 Raum 5 NN

An Kinder und Jugendliche richten sich ganz besonders auch die folgenden Kursangebote aus den anderen Fachbereichen!  
Sie richten sich aber ebenso auch an Erwachsene und eignen sich daher auch besonders gut für gemeinsame Aktionen mit der ganzen Familie!

- 1.2 Fossilien, Kristalle, Steine und Meteoriten**  
- Führung durch das Geologische und Mineralogische Museum
- 1.3 Landschaftsgeschichten im Naturpark Westensee**
- 1.5 Auf Spurensuche nach Natürlichkeit"**  
- Entdeckertour zum Grünen Klassenzimmer
- 1.8 Eulenexkursion**
- 2.14 Die Nähwerkstatt**

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

**2.18 Vom Schaf bis zum Spinnrad**

**2.19 Spinnkurs für Einsteiger**

**Und dann haben wir natürlich noch Musikunterricht für Gitarre, Ukulele, Klavier und Keyboard!**

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

### **Allgemeine Hinweise:**

**Kursanmeldungen bitte schriftlich an die VHS Felde**

**VHS Felde, Dorfstr. 93, 24242 Felde,**

**Telefon: 04340-4008010**

**vhs@felde.de**

**vhs-felde@posteo.de**

**(sowie übergangsweise auch noch**

**vhs-felde@gmx.de)**

**Programm, Anmeldeformulare und weitere Informationen zur VHS finden**

**Sie auf der Homepage der Gemeinde Felde unter [www.felde.de](http://www.felde.de)**

**Schauen Sie dort auch gern mal, ob neue Kurse oder Veranstaltungen hinzugekommen sind oder ob es Änderungen gibt.**

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

**Ihr VHS-Team**

**Andrea Multerer und Doris Lötzsch**

## **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 Prüfungsinststitute 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