



vhs Reinfeld

Das neue Kursangebot erscheint
ausschließlich online auf

<https://www.vhs-sh.net/vhs-reinfeld>

oder einfach
QR-Code scannen



Weitere Infos unter:

www.reinfeld.de/stadtleben/bildung/volkshochschule

Gesellschaft und Leben

Online - Vorträge

E101. Online-Vortrag: Heizkostenrechnung prüfen und verstehen, Kosten für Strom und Heizen senken

Ihre Heizkostenrechnung ist hoch? Sie fragen sich: „Ist das alles richtig so?“ Wir erklären, wie die Heizkostenverteilung funktioniert und wie die Rechnung zu verstehen ist; wo sind häufig Fehler zu finden und wo wird der Abschlag für Dezember gutgeschrieben, den die Bundesregierung übernimmt. Darüber hinaus erklären wir, wie sich der Gaspreisindeckel auf die Rechnung auswirkt, wie die neuen Abschläge berechnet werden und wie Energie eingespart werden kann. Denn jede Kilowattstunde, die nicht verbraucht wird, muss nicht bezahlt werden. Wir geben Ihnen Tipps, die den Strom- und Gasverbrauch senken, zeigen aber auch Hilfsmöglichkeiten, wenn die Rechnung nicht bezahlt werden kann. Diese Veranstaltung richtet sich an Mieter und Verbraucher, die mit jedem Cent rechnen müssen.

Der Vortrag ist dank der Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentrale kostenfrei. Er findet in Kooperation mit den Volkshochschulen in Schleswig-Holstein statt.

Den Teilnahmelink erhalten Sie von uns rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn per E-Mail.

Termin: 17:00 Uhr, 1 x am Mittwoch, 08. Februar 2023

Kosten: Entgeltfrei

Leitung: Beate Oedekoven, Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

E102. Online-Vortrag: Modernisierung von Heizung und Warmwasserbereitung

Viele Hausbesitzer warten mit dem Austausch ihrer alten Heizkessel zu lange. Auch wenn die Werte laut Schornsteinfeger in Ordnung sind, arbeiten alte Heizungen trotzdem nicht effizient und zuverlässig. Es lohnt sich also, rechtzeitig einen Austausch der Heizung zu planen. Neue Heizkessel bringen Energieeinsparungen bis zu 30 Prozent. Hier lassen sich steigende Energiepreise langfristig mit moderner und effizienter Technik ausgleichen. Der Energieberater informiert darüber, welche Möglichkeiten zur Auswahl stehen und was beim Austausch zu beachten ist.

Der Vortrag ist dank der Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentrale kostenfrei. Er findet in Kooperation mit den Volkshochschulen in Schleswig-Holstein statt.

Den Teilnahmelink erhalten Sie von uns rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn per E-Mail.

Termin: 18:00 Uhr, 1 x am Montag, 06. März 2023

Kosten: Entgeltfrei

Leitung: Ingo Sell, Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

E103. Online-Vortrag: Dachdämmung: Im Sommer kühl, im Winter warm

Die in Deutschland am häufigsten ausgeführte Dämm-Maßnahme am Haus ist die Dachdämmung. Da Wärme nach oben steigt, bietet eine gut ausgeführte Dachdämmung die Möglichkeit, viel Energie zu sparen und damit die Heizkosten zu senken. Der Energieberater der Verbraucherzentrale stellt die verschiedenen Möglichkeiten der Dachdämmung und die passenden Förderprogramme vor.

Der Vortrag ist dank der Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentrale kostenfrei. Er findet in Kooperation mit den Volkshochschulen in Schleswig-Holstein statt.

Der Vortrag ist dank der Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentrale kostenfrei. Er findet in Kooperation mit den Volkshochschulen in Schleswig-Holstein statt.

Den Teilnahmelink erhalten Sie von uns rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn per E-Mail.

Termin: 19:00 Uhr, 1 x am Mittwoch, 05. April 2023

Kosten: Entgeltfrei

Leitung: Jan Asbahr, Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

E104. Online-Vortrag: Klimaschutz schmeckt

Beim Klimawandel spielen Kaufgewohnheiten und Ernährung eine große Rolle. Immerhin sind Landwirtschaft und Ernährung in Deutschland zu etwa einem Fünftel am Ausstoß klimawirksamer Gase beteiligt und erreichen damit den gleichen Stellenwert wie Verkehr und Energie. Dieser Vortrag zeigt, was Anbaumethode, Art des Nahrungsmittels, Regionalität, Saisonalität, Transport, Lagerung und Verarbeitung mit Klimaschutz oder -belastung zu tun haben. Tipps für eine klimafreundliche Ernährung runden den Vortrag ab. Denn: Beim Essen und Einkaufen bieten sich viele Möglichkeiten, das Klima zu schonen, etwas für die Gesundheit zu tun und Geld zu sparen.

Der Vortrag ist dank der Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentrale kostenfrei. Er findet in Kooperation mit den Volkshochschulen in Schleswig-Holstein statt.

Den Teilnahmelink erhalten Sie von uns rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn per E-Mail.

Termin: 17:00 bis 18:00 Uhr, 1 x am Mittwoch, 03. Mai 2023

Kosten: Entgeltfrei

Leitung: Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

E105. Online-Vortrag: Insekten auf dem Teller

Weltweit gelten mehr als 2.000 Insektenarten als essbar und bieten für mehr als zwei Milliarden Menschen eine wichtige Nährstoffquelle. Jetzt sind Speiseinsekten auch im Landeanflug auf den deutschen Lebensmittelmarkt. Dabei punkten sie mit einem hohen Eiweißgehalt und einer umweltfreundlicheren Herstellung als Fleisch und Fleischprodukte. Im Vortrag sprechen wir über Chancen und Hürden dieser neuartigen Lebensmittel und geben Antworten und Tipps, worauf Verbraucher beim Kauf achten sollten.

Der Vortrag ist dank der Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentrale kostenfrei. Er findet in Kooperation mit den Volkshochschulen in Schleswig-Holstein statt.

Den Teilnahmelink erhalten Sie von uns rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn per E-Mail.

Termin: 17:00 bis 18:00 Uhr, 1 x am Donnerstag, 15. Juni 2023

Kosten: Entgeltfrei

Leitung: Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Führungen / Exkursionen

E106. Führung in Hamburg: Spaziergang durch Hamburgs Wallanlagen

Vor Jahrhunderten mit einer großen Kraftanstrengung als mächtige Verteidigungsanlage errichtet von der wehrhaften Hansestadt, später dann die erste Grünanlage für die Bürger der Stadt - so lässt sich die Bedeutung der Wallanlagen für Hamburg zusammenfassen. Auch heute noch ist der frühere Befestigungsring sehr gut im Stadtbild zu erkennen. In neuerer Zeit kamen dann öffentliche Einrichtungen hinzu, zumal solche, die der Bildung dienen: das Museum für Hamburgische Geschichte etwa und natürlich die Kunsthalle; aber auch das Justizforum, die Gerichte am Sievekingplatz gehören dazu, der (Alte) Botanische Garten, die Hauptpost am Stephansplatz, der Hauptbahnhof. Kurz und gut: geballte Geschichte, schöner Spaziergang, reichlich Anschauungsmaterial. Vergessen Sie nicht den Fotoapparat. Ach Unsinn: Sie haben ja ein Smartphone...

Termin: 15.00 bis 17:00 Uhr, 1 x am Donnerstag, 11. Mai 2023

Kosten: 10 € + Fahrtkosten

Leitung: Johann Peter Nissen

Ort: Vor dem Museum für Hamburgische Geschichte, Holstenwall, Hamburg

E107. Führung durch die Lübecker Gänge rund um St. Aegidien

Die Lübecker Mietswohngänge sind ein geschichtliches Zeugnis der Wohnbauten für ärmere Bürger*innen und Einwohner*innen der Stadt. Bauliche Entwicklung, Eigentumsverhältnisse, Bewohnergruppen und städtebauliche Verteilung sind die Themen dieser Exkursion.

Termin: 11:00 bis 12:30 Uhr, 1 x am Samstag, 01. April 2023

Kosten: 8 €

Leitung: Bernd Thurau

Ort: Haupteingang St. Aegidien

E108. Führung in Lübeck: Stiftungshöfe

Das religiös motivierte Mitgefühl für Arme und Bedürftige führte ab dem 13. Jahrhundert zur Gründung von Hospitälern, privaten Stiftungen und Armenhäusern. Diese Exkursion führt zu wesentlichen Beispielen der Fürsorge Lübecks: in das Heilig-Geist-Hospital, zu den Stiftungshöfen und zum Waisenhaus. Dargestellt werden weiterhin Zeugnisse der Armenkultur: Kleidung, Bettelbräuche, Opferstöcke und Armenordnungen.

Termin: 10:00 bis 11:30 Uhr, 1 x am Sonntag, 30. April 2023

Kosten: 8 €

Leitung: Bernd Thurau

Ort: Heilig-Geist-Hospital Lübeck

E109. Wildkräuter-Wanderung rund um den Herrenteich

Im Frühling erwacht die Natur und viel frisches Grün sprießt empor. Auch wir Menschen sind durch die zunehmende Wärme und Bewegung wieder mobiler und brauchen frische Nährstoffe, um aufzutanken.

Wildpflanzen mit ihren vielfältigen Vitaminen und Inhaltsstoffen eignen sich dabei hervorragend als Ergänzung für den Speiseplan. Die Weg- und Waldränder rund um den Herrenteich sind eine wahre Fundgrube für diese Wildpflanzen. Auf dem Rundgang können neben bekannten Arten wie Giersch und Brennessel weitere Pflanzen wie z.B. Baldrian, die Große Sternmiere, Weidenröschen oder Wiesenkerbel gesammelt und gekostet werden.

Lassen Sie sich von den verschiedensten Geschmacksnuancen von säuerlich bis herb überraschen.

Die Heilpraktikerin und Kräuterexpertin erläutert nebenbei Wissenswertes über Namensgebung, Standortansprüche und Aussehen verschiedener Kräuter. Es werden dabei auch Hinweise gegeben, worauf beim Sammeln zu achten ist, um schmackhafte nicht mit giftigen Pflanzen zu verwechseln.

Das Seminar eignet sich gut als Wiederholung, um sicherer zu werden bei der Pflanzenbestimmung, ist aber auch für Personen ohne Vorkenntnisse interessant. Die 2,5-stündige Führung ist für Personen mit und ohne Vorkenntnisse geeignet. Wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk werden empfohlen. Mitzubringen:

Sammelgefäße.

Termin: 17:30 bis 20:00 Uhr, 1 x am Dienstag, 23. Mai 2023
Kosten: 12 €
Leitung: Monika Möller, Heilpraktikerin
Ort: Treffpunkt ist an der Promenade vor dem Claudiushof

E110. Kräuter- und Baumwanderung durch Wald und Wiesen

Bei einem Rundgang durch die Wälder und Wiesen im Bereich Binnenkamp sollen neben den essbaren Kräutern auch die verschiedenen Baumarten und ihr Umfeld betrachtet werden. Viele Baumarten sind dort in verschiedenen Altersstadien vertreten, die seinerzeit ebenfalls in Haus und Küche genutzt wurden. Es wechseln sich feuchte und nasse, sonnige und schattige Bereiche ab. Nicht erst durch die Publikationen von Peter Wohlleben ist bekannt, wie sozial Bäume untereinander sind und dass sie auch miteinander kommunizieren können. Jeder Standort ist ganz individuell, Sträucher und verschiedene Kräuter umrahmen diesen. Die Heilpraktikerin und Botanikerin Monika Möller erklärt Wissenswerte über Namensgebung, Wuchs- und Standortansprüche und die genaue Bestimmung der verschiedenen Gewächse. Auch Hinweise zu den Inhaltsstoffen werden vermittelt.

Was für unsere Vorfahren selbstverständlich war, viele Pflanzen als Apotheke vor der Haustür zu nutzen, ist heute in Vergessenheit geraten. Auf vorhandene giftige Vertreter wird ebenfalls hingewiesen, um essbare nicht mit ungenießbaren Pflanzen zu verwechseln. Die 2,5-stündige Führung ist für Personen mit und ohne Vorkenntnisse geeignet. Wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk werden empfohlen. Mitzubringen: Sammelgefäße.

Termin: 17:30 bis 20:00 Uhr, 1 x am Montag, 12. Juni 2023
Kosten: 12 €
Leitung: Monika Möller, Heilpraktikerin
Ort: Treffpunkt ist am Binnenkamp 28 (Parkplatz Bauerladen)

Geschichte

E111. Arbeitskreis Familienforschung/ Genealogie

Wer sind meine Vorfahren? Wie waren ihre Lebensumstände? Wie kann ich mehr über sie erfahren? Was fange ich mit meinen Erkenntnissen an? Mittlerweile berichten wir in dem Gesprächskreis schon etliche Jahre über unseren Erfahrungen und Erfolge, was nach wie vor viel Spaß macht. Wir haben „Expertinnen und Experten“ für die Internet-Recherche, Entzifferung der alten Schriften, Historisches usw. in unseren Reihen, so dass wir auch Hilfe bei bestimmten Fragen anbieten können. Ansprechpartner: Frank Bolzmann, 04533-5082).

Das nächste Treffen findet statt am:

Termin: Montag, 13. Februar 2023, 19:00 bis 20:30 Uhr
Kosten: Entgeltfrei
Ort: Schulzentrum, Eingang Bischofsteicher Weg

Verbraucherfragen

E112. Tipps und Tricks bei der Onleihe-Nutzung

Bei Problemen in den Einstieg und mit der Onleihe-Nutzung bietet Ihnen eine Mitarbeiterin der Stadtbücherei Unterstützung an. Sie steht bei Fragen gerne zur Verfügung.

Mitzubringen: Eigener, aufgeladener Tolino, Tablet oder Smartphone (bitte vorher ein Update durchführen) und ggf. Leseausweis der Stadtbücherei.

Termin: Montag 15:00 bis 18 Uhr nur nach vorheriger Vereinbarung (Tel.: 04533/2001-520)
Kosten: Entgeltfrei
Ort: Stadtbücherei Reinfeld, Bischofsteicher Weg 75b

E113. Workshop: Hautpflege - innerlich und äußerlich

„Die Haut ist der Spiegel der Seele“ besagt ein Sprichwort und sie ist zugleich unser größtes Sinnesorgan. Da lohnt es sich, den Fokus zunächst nach innen zu richten. Welche Themen belasten mich bzw. was bereitet mir Stress, so dass ich mich nicht mehr wohlfühle in meiner Haut. Ständige Übersäuerung oder Probleme im Magen-Darm-Trakt können dazu führen, dass nicht mehr ausreichend Nährstoffe aufgenommen oder richtig verarbeitet werden können. Das kann sich durch trockene oder schuppige Haut, spröde Haare und dergleichen zeigen, denn ca. alle sieben Tage werden die Millionen von Hautzellen ersetzt. In diesem Kurs soll die Verbindung geschaffen werden zwischen den innerlichen Stoffwechselfvorgängen und Möglichkeiten der Unterstützung und Reinigung der Organe sowie der äußerlichen Pflege durch Cremes, Duschpeeling und Co. Die Frühlings-Fastenzeit ist der ideale Zeitpunkt dafür. Der zweite Abend wird der Herstellung eigener Cremes und Salben zur äußeren Pflege gewidmet. In der Naturkosmetik sind nur wenige Grundbestandteile erforderlich, die sich Jede/r bei Interesse auch selbst zulegen kann und es macht einfach Spaß, sich selbst eine duftende Creme anzurühren. Es lassen sich vielfältige Pflegeprodukte für verschiedene Anwendungen kreieren. Mitzubringen: Kleine, verschließbare Gläser, Flaschen oder Creme-Dosen, soweit vorhanden: ein Schneidbrett und ein scharfes Küchenmesser, evtl. eine Schürze. Materialkosten in Höhe von ca. 7 € werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Termin: 18:00 bis 21:00 Uhr, 2 x am Dienstag, 07.03.2023 und 14.03.2023
Kosten: 34 € + Materialkosten
Leitung: Monika Möller, Heilpraktikerin
Ort: Schulzentrum, Eingang Bischofsteicher Weg

E114. Wein-Seminar zum Thema „Sherry“

Es gibt vor allem zwei gute Gründe, um sich mit dem Thema „Sherry“ zu beschäftigen. Zum einen ist die ganz eigene Welt der verstärkten Weine aus Jerez de la Frontera in Andalusien für die meisten Weintrinker leider aus dem Blick geraten und wird weit unterschätzt: von sehr trocken bis edelsüß gibt es ein weites Spektrum unterschiedlicher und qualitativ sehr hochstehender Weine für viele Gelegenheiten. Zum anderen bietet die Beschäftigung mit den unterschiedlichen Sherry-Typen eine gute Vorbereitung für die Whisky-Seminare, da viele Whiskies ihren Charakter nicht zuletzt durch die Lagerung in Fässern gewinnen, die zuvor mit unterschiedlichen Sherries belegt waren. Wir werden einiges über den Ursprung und die Herstellung der verschiedenen Sherrytypen erfahren. Die praktische Erfahrung hilft die eigenen Vorlieben besser zu erkunden. Pro Abend verkosten wir üblicherweise 7-9 Weine. Die Materialkosten in Höhe von ca. 13 – 18 € werden gesondert mit dem Kursleiter abgerechnet. Berücksichtigen Sie bitte den Alkoholgenuss bei der Organisation Ihres Heimweges.

Termin: 19:00 bis 22:00 Uhr, 2 x am Donnerstag, 09. Februar 2023 und 16. Februar 2023

Kosten: 24 € + Materialkosten, nicht ermäßigbar

Leitung: Dr. Harald Semmel

Ort: Altes Rathaus

Whisky-Seminar über drei Abende

E115.

Termin: 19:00 bis 22:00 Uhr, 3 x ab Donnerstag, 23. Februar 2023

Kosten: 33 € + Materialkosten, nicht ermäßigbar

Leitung: Dr. Harald Semmel

Ort: Altes Rathaus

E116.

Termin: 19:00 bis 22:00 Uhr, 3 x ab Donnerstag, 16. März 2023

Kosten: 33 € + Materialkosten, nicht ermäßigbar

Leitung: Dr. Harald Semmel

Ort: Altes Rathaus

Sprachen und Verständigung

E301. Englisch für Anfänger*innen A1

Ob im Alltag, im Beruf oder auf Reisen: Englischkenntnisse werden immer wichtiger.

In diesem Anfängerkurs lernen Sie Englisch von Grund auf: strukturiert, fundiert und mit viel Spaß. Schon bald werden Sie erste einfache Gespräche erfolgreich meistern - und der Einstieg in die englische Sprache ist gemacht!

Termin: 10:30 bis 12:00 Uhr, 8 x ab Mittwoch, 03. Mai 2023

Kosten: 60 € + Nebenkosten für Kopien

Leitung: Barbara Kern

Ort: Bürgerzentrum

E302. Englisch Auffrischkurs

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die ihre Englischkenntnisse von ca. 4-5 Schuljahren auffrischen und erweitern wollen. In netter und entspannter Atmosphäre lernen Sie, sich in Alltagssituationen auszutauschen und zu verständigen (Lehrbuch: Easy English A2.1 Cornelsen Verlag, ab Lektion 5).

Termin: 14:15 bis 15:45 Uhr, 11 x ab Donnerstag, 09. Februar 2023

Kosten: 78 €

Leitung: Sabine Dietel

Ort: Bürgerzentrum

E303. Italienisch Grundstufe - Vormittagskurs

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die über nur geringe Vorkenntnisse im Italienischen verfügen. Mit viel Spaß lernen wir Alltagssituationen zu meistern und beschäftigen uns mit den Grundlagen der italienischen Grammatik. Die Freude am Sprechen steht im Vordergrund dieses Kurses. Das Semester beenden wir mit einem Treffen im Hause der Kursleiterin oder mit einer anderen Unternehmung (Lehrbuch: Azzurro A1 + A2, alte Ausgabe – ISBN 978-3-12-525530-2, ab Lektion 4).

Termin: 10:45 bis 12:00 Uhr, 12 x ab Montag, 20. Februar 2023

Kosten: 80 €

Leitung: Rosi Wittenhagen

Ort: Bürgerzentrum

E304. Italienisch für fortgeschrittene Anfänger*innen

Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit guten Grundkenntnissen (ca. 4 Semester vhs). In lockerer Atmosphäre lernen Sie, wie man sich in Alltagssituationen auf Italienisch gut verständigt. Darüber hinaus verfestigen und erweitern wir die Grammatikkenntnisse. Das Semester beenden wir mit einem gemütlichen Beisammensein im Hause der Kursleiterin oder mit einer anderen Unternehmung. Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen (Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, ab Lektion 2).

Termin: 19:30 bis 20:30 Uhr, 12 x ab Montag, 20. Februar 2023
(am 20.02. und 27.02. veränderte Uhrzeit: 20:00 – 21:00 Uhr)

Kosten: 64 €

Leitung: Rosi Wittenhagen

Ort: Bürgerzentrum

E305. Italienisch Mittelstufe

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die bereits über gute Kenntnisse der italienischen Sprache verfügen und die Freude daran haben, ihre Kenntnisse auch in Italien anwenden zu können. Wir frischen die Grammatik auf, unterhalten uns über unseren Alltag, lesen Artikel aus der Zeitschrift „adesso“ und zusätzlich Kurzgeschichten. Das Semester beenden wir mit einem gemütlichen Beisammensein im Hause der Kursleiterin oder mit einer anderen Unternehmung. Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen.

Termin: 18:15 bis 19:15 Uhr, 12 x ab Montag, 20. Februar 2023
(am 20.02. und 27.02. veränderte Uhrzeit: 18:45 – 19:45 Uhr)

Kosten: 64 €

Leitung: Rosi Wittenhagen

Ort: Bürgerzentrum

E306. Niederländisch - Schnupperkurs

Die Niederlande, unser westlicher Nachbar, sind viel mehr als Tulpen und Grachten. Die Sprache klingt irgendwie vertraut und doch wieder völlig fremd. Öffnen Sie sich die Türen ein Stück weiter, indem Sie vor Ort Niederländisch sprechen. In diesem Kurs stimmen Sie sich sprachlich auf Ihre ersten Kontakte ein und lernen zusätzlich etwas über Land und Leute.

Termin: 11:00 bis 14:15 Uhr, 2 x am Dienstag, 14. März 2023 und Donnerstag, 16. März 2023

Kosten: 46 €

Leitung: Roger Völker-Schneider

Ort: Bürgerzentrum

E306. Schwedisch für Anfänger*innen

In lebhafter Atmosphäre werden die Grundlagen der schwedischen Sprache vermittelt, Aussprache trainiert und Alltagssituationen geübt. Landeskundliche Themen und (Kinder-)Literatur, Spiel und Spaß kommen nicht zu kurz! Lehrbuch: nach gemeinsamer Absprache.

Termin: 18:30 bis 20:00 Uhr, 12 x ab Mittwoch, 15. Februar 2023

Kosten: 80 €

Leitung: Agnes Rose

Ort: Bürgerzentrum

Gesundheit und Fitness

"VHS macht gesünder!"

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, 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. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte... wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

E401. Schnupperkurs: Waldbaden

Raus aus dem Alltag – hinein in die wohltuende Atmosphäre des Waldes. Wir geben unsere Alltagsgedanken und Sorgen an der Waldgarderobe ab, entschleunigen und nehmen all die gesunden Wirkungen des Waldes intensiv in uns auf. Am Ende können alle Teilnehmenden entspannt und mit einem Lächeln auf den Lippen aus diesem besonderen Walderlebnis wieder auftauchen. Und vielleicht finden Sie an diesem Nachmittag mit dem Waldbaden endlich die Entspannungsmethode, die zu Ihnen passt. Sie kann es jedenfalls in ihrer Wirkung mit anderen etablierten Methoden durchaus aufnehmen. Wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk werden empfohlen. Mitzubringen: Sitzunterlage, kleines Marmeladenglas. Es handelt sich um eine Veranstaltung, die im Rahmen des landesweiten Aktionsmonats „Naturerlebnis der heimischen Tier- und Pflanzenwelt“ stattfindet.

Termin: 15:00 bis 17:30 Uhr, 1 x am Samstag, 06. Mai 2023

Kosten: 8 €

Leitung: Eike Irene Hilbert

Ort: Treffpunkt: Parkplatz Schulzentrum, Bischofsteicher Weg 75b, Reinfeld

Workshop: Entspannungsreisen mit Klangschalen

Durch die Schwingungen der Klangschalen kann eine innere Ruhe, ein Glücks- und Zufriedenheitsgefühl ausgelöst werden. Die Entspannungs-/Phantasie Reisen helfen uns, in die tiefe Entspannung zu gelangen und wir lernen, Gedanken des Alltags loszulassen und die innere Kraft zu aktivieren. Mitzubringen: Gymnastikmatte, Decke, Kissen, Wollsocken und bequeme Kleidung, Getränk.

E402.

Termin: 10:00 bis 12:00 Uhr, 1 x am Samstag, 18. Februar 2023

Kosten: 12 €

Leitung: Simone Jodkuhn

Ort: Kindertagesstätte Bischofsteicher Weg

E403.

Termin: 10:00 bis 12:00 Uhr, 1 x am Samstag, 11.03.2023

Kosten: 12 €

Leitung: Simone Jodkuhn

Ort: Kindertagesstätte Bischofsteicher Weg

E404. Workshop: Entspannungsreisen mit Klangschalen für Fortgeschrittene

Der Workshop wendet sich an Personen, die bereits an einem Klangseminar teilgenommen haben. Durch die Schwingungen der Klangschalen kann eine innere Ruhe, ein Glücks- und Zufriedenheitsgefühl ausgelöst werden. Die Entspannungs-/Phantasie Reisen helfen uns, in die tiefe Entspannung zu gelangen und wir lernen, Gedanken des Alltags loszulassen und die innere Kraft zu aktivieren. Mitzubringen: Gymnastikmatte, Decke, Kissen, Wollsocken und bequeme Kleidung, Getränk.

Termin: 10:00 bis 12:00 Uhr, 1 x am Samstag, 01. April 2023

Kosten: 12 €

Leitung: Simone Jodkuhn

Ort: Kindertagesstätte Bischofsteicher Weg

Qigong für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Qigong ist ein Weg der Selbstheilung und führt zu einer gesunden Balance für ein harmonisches Leben. Geübt werden die grundlegenden Übungen des „Dantian Qigong“, die aus dem Daoismus stammen. Dabei erlernen oder vertiefen wir die Bauchatmung und sammeln und bewahren uns das Qi (unsere Lebensenergie im unteren Dantien, dem Sitz unseres Kraftzentrums). Die sanften Regulationsübungen für Körper, Geist und Atem halten uns geschmeidig und dienen dem Stressabbau. Die Übungen aus dem stillen Qigong (Jinggong) wirken harmonisierend, sodass sich innere Ruhe entfalten kann. Eine abschließende Meditation findet im Sitzen statt. Mitzubringen: Rutschfeste Socken, leichte Sportkleidung, Decke.

E405.

Termin: 13:00 bis 14:30 Uhr, 6 x ab Freitag, 10. Februar 2023

Kosten: 38 €

Leitung: Cornelia Preuß

Ort: Bürgerzentrum

E406.

Termin: 13:00 bis 14:30 Uhr, 6 x ab Freitag, 28. April 2023

Kosten: 38 €

Leitung: Cornelia Preuß

Ort: Bürgerzentrum

Qigong Yangsheng für Anfänger*innen und Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Im Vordergrund wird in diesem Semester die Übungsfolge "Die 15 Ausdrucksformen" stehen. Qigong kann in jedem Alter und weitgehend unabhängig vom Gesundheitszustand ausgeübt werden. Das Qigong Yangsheng ist eine Methode der Selbstübung aus dem Kontext der traditionellen chinesischen Medizin. Über die Harmonisierung der Lebensenergie "Qi" werden Körper, Geist und Seele positiv beeinflusst. Es werden relativ einfache und harmonische Körperhaltungen und Bewegungen verbunden mit Vorstellungsbildern und dem natürlich fließenden Atem. Mitzubringen: Rutschfeste Socken, leichte, bequeme Sportkleidung.

E407.

Termin: 16:15 bis 17:30 Uhr, 9 x ab Donnerstag, 09. Februar 2023

Kosten: 50 €

Leitung: Karin Steinforth

Ort: Bürgerzentrum

E408.

Termin: 16:15 bis 17:30 Uhr, 10 x ab Donnerstag, 27. April 2023 (nicht am 11.05.2023)

Kosten: 56 €

Leitung: Karin Steinforth

Ort: Bürgerzentrum

Qigong Yangsheng für Fortgeschrittene

Fortsetzungskurs vom Vorsemester, nur für Teilnehmer*innen geeignet, die die Übungsfolgen "Die 8 Brokate" und "Die 15 Ausdrucksformen" bereits kennen und sie variieren können. In diesem Semester lernen Sie neue themenbezogene Kurzprogramme kennen und „Das Spiel der fünf Tiere“. Mitzubringen: Rutschfeste Socken, leichte, bequeme Sportkleidung.

E409.

Termin: 17:45 bis 19:00 Uhr, 9 x ab Donnerstag, 09. Februar 2023

Kosten: 50 €

Leitung: Karin Steinforth

Ort: Bürgerzentrum

E410.

Termin: 17:45 bis 19:00 Uhr, 10 x ab Donnerstag, 27. April 2023 (nicht am 11.05.2023)

Kosten: 56 €

Leitung: Karin Steinforth

Ort: Bürgerzentrum

Workshop: WaldYoga by YONALI

Besondere Teilnahmevoraussetzung: Die Teilnehmer*innen sollten trittsicher sein und dem Wetter entsprechende Kleidung tragen. WaldYoga by YONALI ist für jede*n geeignet unabhängig von Alter, Geschlecht oder Yoga-Erfahrung. Der Kurs richtet sich an Naturliebhaber*innen und jene, die Yoga in einer anderen Umgebung erleben wollen.

Wir starten mit einer Gehmeditation, um dann auf einer Lichtung Yoga-Asanas (Körperhaltungen), Meditationen und Pranayama (Atemtechniken) durchzuführen. Danach bewegen wir uns weiter durch den Wald, halten aber immer wieder inne für Achtsamkeitsübungen und nutzen dabei Mantren (Tönen und Singen oder auch nur das stille Aufsagen von wohltuenden Versen und Affirmationen) und Mudras (hier meist Handhaltungen). Die Bäume und Baumstämme dienen als Hilfsmittel.

E411.

Termin: 11:00 bis 14:00 Uhr, 1 x am Samstag, 17. Juni 2023

Kosten: 20 €

Leitung: Julia Albrecht

Ort: Treffpunkt: Parkplatz des Ihlwald-Friedhofes, Bad Segeberg

E412.

Termin: 15:00 bis 18:00 Uhr, 1 x am Samstag, 17. Juni 2023

Kosten: 20 €

Leitung: Julia Albrecht

Ort: Treffpunkt: Parkplatz des Ihlwald-Friedhofes, Bad Segeberg

E413. Yoga auf und mit dem Stuhl

Der Kurs richtet sich an Menschen, die Yoga auf der Matte nicht (mehr) ausüben möchten oder können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Ziel von Yoga auf und mit dem Stuhl ist es, das Gleichgewicht und die Koordination zu fördern, die Konzentrationsfähigkeit zu schulen, die Muskeln zu aktivieren, die Gelenke beweglich zu halten und die Durchblutung zu fördern. Dies wird erreicht durch Entspannungs- und Atemübungen, sowie angepasste, sanfte Yogahaltungen und -übungen. Die Übungen werden im Sitzen, Stehen und Gehen durchgeführt, damit Körper und Seele in Einklang kommen. Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Socken, Yogamatte, Decke.

Termin: 10:45 bis 11:45 Uhr, 8 x ab Dienstag, 07. Februar 2023 (nicht am 07.03.2023)

Kosten: 48 €

Leitung: Irmi Mussack

Ort: Bürgerzentrum

Yoga intensiv: Hatha-Yoga Workshop für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

In diesem Workshop nehmen wir uns Zeit für das Üben von Asanas: Standhaltungen kräftigen, Drehungen fördern die Flexibilität und Umkehrhaltungen verändern den Blickwinkel. Aus den Haltungen im Stehen, Sitzen oder Liegen entwickeln wir komplexe Asanas. Doch sie sind nur ein Teil im Yoga-System. Daneben wird Pranayama, die Atemlenkung, ebenfalls Bestandteil des Workshops sein. Geübt wird Hatha-Yoga in der Tradition nach B. K. S. Iyengar. Mitzubringen: Rutschfeste Matte, zwei Decken.

E414.

Termin: 9:30 bis 12:30 Uhr, 1 x am Samstag, 21. Januar 2023

Kosten: 30 €

Leitung: Kerstin Tanneberg

Ort: Kindertagesstätte Bischofsteicher Weg

E415.

Termin: 14:30 bis 17:30 Uhr, 1 x am Samstag, 18. März 2023

Kosten: 30 €

Leitung: Kerstin Tanneberg

Ort: Kindertagesstätte Bischofsteicher Weg

E416.

Termin: 9:30 bis 12:30 Uhr, 1 x am Samstag, 24. Juni 2023

Kosten: 30 €

Leitung: Kerstin Tanneberg

Ort: Kindertagesstätte Bischofsteicher Weg

Yoga am Morgen – aktivierend und ausgleichend

Schenke dir schon morgens Aufmerksamkeit und starte mit frischer Energie in den Tag. Yoga als ganzheitliches Übungssystem bietet eine wundervolle Möglichkeit, sich Gutes zu tun. Aktivierende Übungen (Asanas) des Hatha Yoga wechseln sich ab mit sanften, lang gehaltenen Elementen des Yin Yoga. In Kombination mit Atemübungen, Entspannung und Meditation bringen sie Körper, Seele und Geist in Einklang. Dies ist der Schlüssel zu mehr Lebensqualität, der uns hilft, unsere Gedanken zur Ruhe zu bringen, aber auch beweglich zu bleiben im Innen und Außen. Mitzubringen: Yogamatte, warme Decke und Socken, bequeme Sportkleidung, Getränk.

E417.

Termin: 09:00 bis 10:30 Uhr, 12 x ab Dienstag, 07. Februar 2023

Kosten: 72 €

Leitung: Jana Meinhardt

Ort: Bürgerzentrum

E418.

Termin: 09:00 bis 10:30 Uhr, 11 x ab Freitag, 10. Februar 2023 (nicht am 17.02.2023)

Kosten: 66 €

Leitung: Jana Meinhardt

Ort: Kindertagesstätte Bischofsteicher Weg

E419.

Termin: 10:45 bis 12:15 Uhr, 11 x ab Freitag, 10. Februar 2023 (nicht am 17.02.2023)

Kosten: 66 €

Leitung: Jana Meinhardt

Ort: Kindertagesstätte Bischofsteicher Weg

E420. Yoga am Nachmittag – aktivierend und ausgleichend

Yoga als ganzheitliches Übungssystem bietet eine wundervolle Möglichkeit, sich Gutes zu tun. Aktivierende Übungen (Asanas) des Hatha Yoga wechseln sich ab mit sanften, lang gehaltenen Elementen des Yin Yoga. In Kombination mit Atemübungen, Entspannung und Meditation bringen sie Körper, Seele und Geist in Einklang. Dies ist der Schlüssel zu mehr Lebensqualität, der uns hilft, unsere Gedanken zur Ruhe zu bringen, aber auch beweglich zu bleiben

Termin: 16:15 bis 17:45 Uhr, 12 x ab Mittwoch, 8. Februar 2023

Kosten: 72 €

Leitung: Jana Meinhardt

Ort: Kindertagesstätte Bischofsteicher Weg

Yoga nach der FASZIO®-Methode

Faszien-Yoga nach der FASZIO®-Methode ist eine moderne, ganzheitliche Bewegungsphilosophie zur Entfaltung des individuellen Potentials für körperliche, emotionale und mentale Gesundheit. FASZIO® Yoga bringt mit verblüffender Einfachheit mehr Leichtigkeit, Weite und Elastizität in den Körper und setzt tiefe, heilende Impulse für den gesamten Organismus frei. Der Kurs erfüllt sowohl alle Bedürfnisse eines klassischen Yoga-Kurses als auch die des ganzheitlichen fasziellen Aspektes. Es werden altbekannte Asanas und Pranayama mit dem aktuellen Wissen über Faszie verbunden und aus einem neuen Blickwinkel betrachtet. Die Übungen sind sowohl fordernd als auch entspannend, dynamisch, aber auch ruhig und sanft. Mit den 7 Strategien und 5 Leitbahnen werden alle Aspekte einer körperweiten Faszienvitalität in den Fokus gesetzt. Der Kurs ist für jeden unabhängig von Alter, Geschlecht oder Yoga-Erfahrung geeignet. Mitzubringen: Yogamatte, Kissen, Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken, Getränk.

E421.

Termin: 19:45 bis 21:15 Uhr, 8 x ab Mittwoch, 08. Februar 2023

Kosten: 48 €

Leitung: Julia Albrecht

Ort: Bürgerzentrum

E422.

Termin: 19:45 bis 21:15 Uhr, 8 x ab Mittwoch, 26. April 2023

Kosten: 48 €

Leitung: Julia Albrecht

Ort: Bürgerzentrum

TriYoga®-Kurs

TriYoga® ist ein hingebungsvoller Yoga-Stil mit fließenden, wellenartigen Bewegungen, basiert auf Hatha-Yoga und ist letztlich Meditation in Bewegung. Es fließt dabei nicht nur eine Bewegung in die andere, sondern auch der Körper fließt während der Übung in sich. Tri verweist dabei auf Trinity: Die Dreieinheit von Asanas (Körperhaltungen), Pranayamas (Atemübungen) und Mudras (hier meist Handgesten). Die Übungen werden langsam und präzise mit vielen Wiederholungen ausgeführt. Sie wirken ebenso auf das körperliche Wohlbefinden wie auch auf den Geist. Es werden Kraft, Gelenkigkeit, Atmung und Konzentration stetig weiterentwickelt. TriYoga® ist für jeden unabhängig von Alter, Geschlecht, Körperstatur oder Yoga-Erfahrung geeignet und richtet sich an diejenigen, die einen ruhigen sowie sanften und dennoch präzisen Yoga-Unterricht suchen. Mitzubringen: Yogamatte, Kissen, Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken, Getränk.

E423.

Termin: 18:15 bis 19:45 Uhr, 8 x ab Mittwoch, 08. Februar 2023

Kosten: 48 €

Leitung: Julia Albrecht

Ort: Bürgerzentrum

E424.

Termin: 18:15 bis 19:45 Uhr, 8 x ab Mittwoch, 26. April 2023

Kosten: 48 €

Leitung: Julia Albrecht

Ort: Bürgerzentrum

Hatha-Yoga am Abend

In einem 75-Minuten Kurs werden klassische Yoga-Haltungen geübt. Der Schwerpunkt liegt dabei auf umfassender Basisarbeit. Stimmige Asana-Sequenzen machen die Prinzipien von Hatha-Yoga in der Tradition von B.K.S. Iyengar erfahrbar: Standhaltungen kräftigen, Drehungen fördern die Flexibilität und Umkehrhaltungen verändern den Blickwinkel. Zum Ausklang lädt eine Zeit der Ruhe zum Relaxen ein.

Für Teilnehmer*innen mit und ohne Vorkenntnisse. Jede*r übt nach den eigenen Möglichkeiten mit individueller Unterstützung. Mitzubringen: Rutschfeste Yoga-Matte, zwei warme Decken.

E425.

Termin: 18:00 bis 19:15 Uhr, 6 x ab Donnerstag, 09. Februar 2023 (nicht am 16.02.23 und 23.03.2023)
Kosten: 36 €
Leitung: Kerstin Tanneberg
Ort: Kindertagesstätte Bischofsteicher Weg

E426.

Termin: 18:00 bis 19:15 Uhr, 9 x ab Donnerstag, 27. April 2023
Kosten: 54 €
Leitung: Kerstin Tanneberg
Ort: Kindertagesstätte Bischofsteicher Weg

Hatha-Yoga am Abend

Kräftigung und Dehnung, Stabilität und inneres Loslassen, das Schaffen von Verbindungen zwischen Körper, Atem und Geist: in ausgewählten Asanas und Asana-Sequenzen werden Flexibilität und Freude geweckt. Die Feinabstimmung in der Endhaltung und die korrekte Ausrichtung im Asana kennzeichnen Hatha-Yoga in der Tradition von B.K.S. Iyengar. Standhaltungen kräftigen, Drehungen fördern die Geschmeidigkeit der Gelenke und Umkehrhaltungen verändern den Blickwinkel. Für Teilnehmer*innen mit und ohne Vorkenntnisse. Jede*r übt nach den eigenen Möglichkeiten mit individueller Unterstützung. Mitzubringen: Rutschfeste Yoga-Matte, zwei warme Decken.

E427.

Termin: 19:30 bis 21:00 Uhr, 6 x ab Donnerstag, 09. Februar 2023 (nicht am 16.02.23 und 23.03.2023)
Kosten: 47 €
Leitung: Kerstin Tanneberg
Ort: Kindertagesstätte Bischofsteicher Weg

E428.

Termin: 19:30 bis 21:00 Uhr, 9 x ab Donnerstag, 27. April 2023
Kosten: 70 €
Leitung: Kerstin Tanneberg
Ort: Kindertagesstätte Bischofsteicher Weg

E429. Hatha- und Rajayoga für Fortgeschrittene

Hathayoga umfasst Körperübungen zur Regulierung der Spannkraft, um Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke zu dehnen. Rajayoga beinhaltet geistige Übungen, die Konzentration, innere Ruhe und Ausgeglichenheit hervorrufen. Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

Termin: 17:15 bis 18:45 Uhr, 10 x ab Montag, 06. Februar 2023
Kosten: 64 €
Leitung: Sabine Weidner
Ort: Kindertagesstätte Bischofsteicher Weg

Stretching

Stretching ist eine Möglichkeit, dem verspannten Nacken, dem schmerzenden Knie und Rückenproblemen entgegen zu wirken. Durch gezielte Übungen, verbunden mit einer tiefen Bauchatmung, kann Linderung erfahren werden. Sie sind geeignet für jedes Alter, für Männer und Frauen. Mitzubringen: Sportkleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe, Handtuch, Gymnastikmatte, Getränk.

E430.

Termin: 20:15 bis 21:15 Uhr, 18 x ab Montag, 06. Februar 2023
Kosten: 66 €
Leitung: Eva-Maria Töllner
Ort: Kindertagesstätte Bischofsteicher Weg

E431.

Termin: 20:15 bis 21:15 Uhr, 18 x ab Mittwoch, 08. Februar 2023 (nicht am 07.06.2023)
Kosten: 66 €
Leitung: Eva-Maria Töllner
Ort: Kindertagesstätte Bischofsteicher Weg

E432.

Termin: 20:15 bis 21:15 Uhr, 7 x ab Mittwoch, 19. Juli 2023
Kosten: 26 €
Leitung: Eva-Maria Töllner
Ort: Kindertagesstätte Bischofsteicher Weg

E433. E-G-O : Entspannung - Gymnastik - Optimismus

Wer über 50 Jahre alt ist, noch fit und voller Elan, für den ist dieser Kurs genau richtig. Angeboten wird eine Mischung aus Bauch-Beine-Po und Stretching. Nach jedem Muskeltraining erfolgt eine Entspannung der beanspruchten Muskulatur. Die Beweglichkeit des ganzen Körpers soll erhalten werden, aber auch die Gelenke und Bänder werden bei den Übungen berücksichtigt. Mitzubringen: Leichte, warme Sportkleidung, Gymnastikmatte, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe, Handtuch, Gymnastikband, Getränk.

Termin: 9:00 bis 10:30 Uhr, 18 x ab Montag, 06. Februar 2023

Kosten: 110 €

Leitung: Eva-Maria Töllner

Ort: Bürgerzentrum

Übergewicht und Sport??? Ja, das geht!!!

Dieser Kurs richtet sich an Männer und Frauen mit Übergewicht. Wer sich nicht sicher ist, ob eine Teilnahme möglich ist, berät sich bitte mit einem Arzt. Viele Menschen mit Übergewicht möchten sich sportlich betätigen, trauen sich aber oftmals nicht, weil sie fürchten, angestarrt und/oder belächelt zu werden. Wer trotzdem Spaß an Sport hat, wer seine Gesundheit erhalten bzw. verbessern möchte, ist in diesem Kurs genau richtig. Unter Gleichgesinnten dürft ihr euch auf abwechslungsreiche Übungen aus den Bereichen Bauch, Beine, Po und Ausdauer freuen. Dazu kommen Übungen, die das Gleichgewicht schulen und das fasziale Bindegewebe positiv beeinflussen. Alles wird gelenkschonend (ohne zu laufen und zu springen) ausgeführt, so dass auch ein Einstieg nach einer längeren Pause möglich ist. Am Ende wird die beanspruchte Muskulatur mit Dehnübungen wieder gelockert, um Verletzungen und Muskelkater vorzubeugen. Falls der letzte „Anschubser“ für eine Anmeldung fehlt: Ich bin eine von euch! Seit vielen Jahren bin ich als Übungsleiterin tätig. Mitzubringen: Bequeme Sportbekleidung, Sportschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, kleines Kissen, Getränk.

E434.

Termin: 19:15 bis 20:15 Uhr, 9 x ab Dienstag, 07. Februar 2023

Kosten: 36 €

Leitung: Karin Steinforth

Ort: Kindertagesstätte Bischofsteicher Weg

E435.

Termin: 19:15 bis 20:15 Uhr, 11 x ab Dienstag, 25. April 2023 (nicht am 09.05.2023)

Kosten: 44 €

Leitung: Karin Steinforth

Ort: Kindertagesstätte Bischofsteicher Weg

Bauch-Beine-Po und Stretching

Im ersten Teil der Stunde werden die "Problemzonen" mit gezielten Übungen trainiert und die Rücken-, Brust- und Armmuskulatur wird mithilfe des Gymnastikbandes gestärkt. Die Übungen sind geeignet für jedes Alter, für Männer und Frauen. Im zweiten Teil der Stunde werden die Muskeln gedehnt, die Bänder entlastet und die Atmung vertieft.

Mitzubringen: Leichte und warme Sportkleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe, Gymnastikmatte und -band, Handtuch, Getränk.

E436.

Termin: 09:00 bis 10:30 Uhr, 20 x ab Mittwoch, 08. Februar 2023

Kosten: 118 €

Leitung: Eva-Maria Töllner

Ort: Bürgerzentrum

E437.

Termin: 09:00 bis 10:30 Uhr, 7 x ab Mittwoch, 19. Juli 2023

Kosten: 42 €

Leitung: Eva-Maria Töllner

Ort: Bürgerzentrum

E438.

Termin: 09:00 bis 10:30 Uhr, 18 x ab Donnerstag, 09. Februar 2023

Kosten: 106 €

Leitung: Eva-Maria Töllner

Ort: Bürgerzentrum

Bauch - Beine - Po I

In diesem Kurs erfolgt ein gezieltes Training der Problemzonen, nur zu Beginn und am Ende werden Stretchingübungen angeboten, um möglichen Verletzungen und/oder Muskelkater vorzubeugen. Danach werden spezielle Übungen zur Stärkung und Formung der Bein-, Bauch- und Pomuskulatur durchgeführt. Jede(r) bestimmt durch den Einsatz ihrer/seiner Kraft die Intensität der Übungen. Mitzubringen: Leichte Sportkleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe, Handtuch, Gymnastikmatte, Getränk.

E439.

Termin: 19:00 bis 20:00 Uhr, 18 x ab Mittwoch, 08. Februar 2023 (nicht am 07.06.2023)

Kosten: 66 €

Leitung: Eva Maria Töllner

Ort: Kindertagesstätte Bischofsteicher Weg

E440.

Termin: 19:00 bis 20:00 Uhr, 7 x ab Mittwoch, 19. Juli 2023

Kosten: 26 €

Leitung: Eva Maria Töllner

Ort: Kindertagesstätte Bischofsteicher Weg

E444. Bauch - Beine - Po II

In diesem Kurs erfolgt ein gezieltes Training der Problemzonen, nur zu Beginn und am Ende werden Stretchingübungen angeboten, um möglichen Verletzungen und/oder Muskelkater vorzubeugen. Danach werden spezielle Übungen zur Stärkung und Formung der Bein-, Bauch- und Pomuskulatur durchgeführt. Zusätzlich werden in dieser Stunde mit dem Terraband die Brustmuskulatur, der Rücken und die Arme trainiert. Es wird nicht gehüpft, gesprungen und gelaufen, es handelt sich um ein reines Muskeltraining. Mitzubringen: Leichte Sportkleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe, Handtuch, Gymnastikmatte und -band, Getränk.

Termin: 19:00 bis 20:00 Uhr, 18 x ab Montag, 06. Februar 2023

Kosten: 66 €

Leitung: Eva Maria Töllner

Ort: Kindertagesstätte Bischofsteicher Weg

E445. Kraft und Kondition

Der Kurs richtet sich an alle, die Spaß daran haben, sich zu Musik ausdauernd zu bewegen und Kraft aufzubauen. Nach einem Warm-up, bei dem alle Gelenke schonend aufgewärmt werden, wird aus verschiedenen Schrittkombinationen ein Ausdauertraining aufgebaut, das Herz und Kreislauf stärkt. In ein Figurtraining übergehend wird die gesamte Muskulatur nach und nach anhand verschiedener Übungen gefestigt und gestrafft. Mit Stretching- und kurzen Entspannungsübungen lassen wir jede Stunde ausklingen.

Mitzubringen: Feste Sportschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk.

Termin: 18:30 bis 19:30 Uhr, 16 x ab Donnerstag, 09. Februar 2023

Kosten: 72 €

Leitung: Andrea Schöning

Ort: Schulzentrum, Eingang Schützenstraße

E446. Kraft und Kondition spezial

Der Kurs richtet sich an alle, die Spaß daran haben, sich zu Musik ausdauernd zu bewegen und Kraft aufzubauen. Nach einem Warm-up, bei dem alle Gelenke schonend aufgewärmt werden, wird aus verschiedenen Schrittkombinationen ein Ausdauertraining aufgebaut, das Herz und Kreislauf stärkt. In der zweiten Hälfte festigen wir anhand verschiedener Übungen unter Einsatz von Hanteln und Gymnastikbändern die gesamte Muskulatur.

Mit Stretching- und Entspannungsübungen lassen wir die Stunde ausklingen. Mitzubringen: 2 Hanteln (1,5 oder 2 kg), 1 langes Gymnastikband, feste Sportschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk.

Termin: 18:30 bis 19:30 Uhr, 16 x ab Montag, 06. Februar 2023

Kosten: 72 €

Leitung: Andrea Schöning

Ort: Bürgerzentrum

E447. Drums Alive

Drums Alive ist eine Art, Kraft und Energie zu tanken und eignet sich für Jung und Alt gleichermaßen. Das ganzheitliche Workout verbindet einfache, aber dynamische Bewegungen mit dem pulsierenden Trommelrhythmus. Vor einem Gymnastikball stehend trommeln und bewegen wir uns zu kraftvoller, rhythmischer Musik. Zusätzlich zum Kraft- und Konditionsaufbau fördert Drums Alive die Koordination. Mitzubringen: Gymnastikball 65 bis 75 cm Durchmesser, Ballschale, Drumstick.

Termin: 19:00 bis 20:00 Uhr, 5 x am Freitag (24.02./ 24.03./ 28.04./ 26.05./ 23.06.2023)
Kosten: 25 €
Leitung: Andrea Schöning
Ort: Kindertagesstätte Bischofsteicher Weg

E448. Triworks Basic

Der Kurs richtet sich an alle, die Spaß daran haben, sich zu Musik ausdauernd zu bewegen und Kraft aufzubauen. Triworks ist ein 3 Level Trainingskonzept. Jedes Level baut aufeinander auf. In Triworks Basic werden in Form eines funktionellen Ganzkörpertrainings die Grundlagen durch Kräftigung der Tiefenmuskulatur, Koordination sowie der Stärkung von Bändern und Sehnen geschaffen. Nach einem Warm-up, bei dem alle Muskelgruppen erwärmt werden, erfolgt die Hinzunahme von Hilfsmitteln wie Ankle Tubes (Fuß- Gummibänder) und Body Tubes oder Gewichten (z.B. Wasserflaschen). Die Trainingsstunde wird mit Stretching- und Entspannungsübungen beendet. Mitzubringen: 2 Hanteln oder Wasserflaschen, feste Sportschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk.

Termin: 18:00 bis 19:00 Uhr, 15 x ab Dienstag, 07. Februar 2023
Kosten: 60 €
Leitung: Anne Blohm
Ort: Kindertagesstätte Bischofsteicher Weg

Kultur und Gestalten

E501. Malen in verschiedenen Techniken

Die Besonderheit dieses Kurses besteht darin, dass die Teilnehmer*innen mit den bevorzugten Materialien arbeiten und sich frei entfalten können. Es gibt keine Themenvorgaben, jede*r wird auf dem Weg zur eigenen Zielerreichung individuell gefördert. Die Kursleiterin Megi Balzer, bekannt durch ihre zahlreichen Ausstellungen, Kunstaktionen und multimedialen Vorführungen, unterrichtet seit vielen Jahren mit großem Erfolg in unterschiedlichen künstlerischen Techniken.

Bitte vorhandenes Malmaterial mitbringen.

Termin: 09:30 bis 12:00 Uhr, 9 x ab Mittwoch, 08. Februar 2023 (Termine: 08.02./ 15.02./ 22.02./ 01.03./ 08.03./ 15.03./ 29.03./ 19.04./ 26.04.2023)

Kosten: 100 € + Materialkosten

Leitung: Megi Balzer

Ort: Bürgerzentrum

E502. Malen in verschiedenen Techniken

Die Besonderheit dieses Kurses besteht darin, dass die Teilnehmer*innen mit den bevorzugten Materialien arbeiten und sich frei entfalten können. Es gibt keine Themenvorgaben, jede*r wird auf dem Weg zur eigenen Zielerreichung individuell gefördert. Die Kursleiterin Megi Balzer, bekannt durch ihre zahlreichen Ausstellungen, Kunstaktionen und multimedialen Vorführungen, unterrichtet seit vielen Jahren mit großem Erfolg in unterschiedlichen künstlerischen Techniken.

Bitte vorhandenes Malmaterial mitbringen.

Termin: 18:00 bis 20:30 Uhr, 9 x ab Mittwoch, 08. Februar 2023 (Termine: 08.02./ 15.02./ 22.02./ 01.03./ 08.03./ 15.03./ 29.03./ 19.04./ 26.04.2023)

Kosten: 100 € + Materialkosten

Leitung: Megi Balzer

Ort: Bürgerzentrum

E503. Malerei mit Öl- oder Acrylfarben für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

In diesem Semester beschäftigen wir uns mit folgendem Thema: Bewegung (in der Komposition und/oder im Bildmotiv). Anfänger*innen werden behutsam an die einfachen Grundlagen der Öl- oder Acrylmalerei herangeführt, Fortgeschrittene haben die Möglichkeit, ihre bereits erlernten Fähigkeiten zu vertiefen und auszubauen. Bildbeispiele werden zur Verfügung gestellt, bitte aber auch eigene passende Vorlagen sowie vorhandenes Malmaterial (Leinwand ab 40 x 50 cm) mitbringen. Weitere Absprachen zum Malbedarf und zu den Motiven finden am ersten Kurstag statt.

Termin: 15:30 bis 17:30 Uhr, 9 x ab Mittwoch, 01. März 2023

Kosten: 80 € + Materialkosten

Leitung: Thomas Römhild

Ort: Bürgerzentrum

E504. Tagesworkshop für Anfänger*innen und Fortgeschrittene: Ornamente & Bordüren

Ornamente schmücken schöne Kalligrafien, dienen als Rahmen für eine Einladungskarte oder Fotos, schmücken Lesezeichen und sehen häufig sehr kompliziert aus, lassen sich aber auf einfache geometrische oder florale Formen zurückführen. Sie lernen den Aufbau von Ornamenten und Bordüren und verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten kennen und gestalten. Eine Vergoldung auf Papier setzt besondere Akzente. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Gegen eine Umlage von 5,00 Euro erhalten Sie ein Skript. Weitere Materialien können zum Selbstkostenpreis erworben werden.

Mitzubringen: Bleistift (HB oder B), Lineal, Radiergummi, Zirkel, Schere, Klebstoff, Pinsel (fein und dick), Aquarell-, Gouache- oder Tuschkastenfarben, Bunt-, Gelstifte, Skizzen-, Aquarellpapier, Zeichenkarton, wenn vorhanden: Klappkarten mit Umschlag in verschiedenen Farben.

Termin: 10:00 bis 17:00 Uhr, 1 x am Samstag, 29. April 2023

Kosten: 36 € + Materialkosten

Leitung: Helga Hamann-Kunstleben

Ort: Bürgerzentrum

E505. Möbelrestaurierung für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Sie werden in diesem Kurs unter Anleitung des Restaurators Alexander Kuhn ein eigenes Möbelstück restaurieren. Mitzubringen: Möbelstück, Arbeitskleidung.

Termin: Freitag, 19:00 bis 21:30 Uhr, 03. März 2023 **und** 10. März 2023

Samstag, 09:00 bis 13:30 Uhr, 04. März 2023 **und** 11. März 2023

Kosten: 72 € + Materialkosten (nicht ermäßigbar)

Leitung: Alexander Kuhn

Ort: Werkstatt, Grootkoppel 26, Reinfeld

Schneidern am Wochenende für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

An diesem Wochenende können Sie mit viel Spaß in einer Kleingruppe das Nähen neu entdecken, aber auch Begonnenes mit Tipps und Hilfestellung fertigstellen. Auch ohne besondere Vorkenntnisse wird es Ihnen gelingen, am Ende ein fertiges Kleidungsstück mit nach Hause zu nehmen, egal ob Rock, Hose oder Jacke. Mindestalter: 16 Jahre. Mitzubringen: Stoff, Schnitt, Schere, Nadeln, Maßband, Kreide, Nähmaschine.

E506.

Termin: Samstag, 10:30 bis 16:00 Uhr, 1 x am 18. Februar 2023

Sonntag, 10:30 bis 16:00 Uhr, 1 x am 19. Februar 2023

Kosten: 52 € + Materialkosten (nicht ermäßigbar)

Leitung: Gerlinde Ritzmann

Ort: Bürgerzentrum

E507.

Termin: Samstag, 10:30 bis 16:00 Uhr, 1 x am 29. April 2023

Sonntag, 10:30 bis 16:00 Uhr, 1 x am 30. April 2023

Kosten: 52 € + Materialkosten (nicht ermäßigbar)

Leitung: Gerlinde Ritzmann

Ort: Bürgerzentrum

E508.

Termin: Samstag, 10:30 bis 16:00 Uhr, 1 x am 20. Mai 2023

Sonntag, 10:30 bis 16:00 Uhr, 1 x am 21. Mai 2023

Kosten: 52 € + Materialkosten (nicht ermäßigbar)

Leitung: Gerlinde Ritzmann

Ort: Bürgerzentrum

E509.

Termin: Samstag, 10:30 bis 16:00 Uhr, 1 x am 17. Juni 2023

Sonntag, 10:30 bis 16:00 Uhr, 1 x am 18. Juni 2023

Kosten: 52 € + Materialkosten (nicht ermäßigbar)

Leitung: Gerlinde Ritzmann

Ort: Bürgerzentrum

Literatur

Literaturkreis: „Man bleibt jung, solange man noch lernen, angenommene Gewohnheiten ablegen, und einen Widerspruch ertragen kann“ – Marie von Ebner-Eschenbach lesen

Kennen Sie Marie von Ebner-Eschenbach? Eine altmodische Adelsfrau, Matrone aus dem 19. Jahrhundert, neben Droste-Hülshoff die bekannte Autorin ihrer Zeit, Verfasserin der Tränendrüsen-drückenden Erzählung Krambambuli? Kennen Sie Marie von Ebner-Eschenbach? Eine humorvolle, psychologisch scharfsichtige, unabhängige Dichterin und selbstbewusste Frau ihrer Zeit? Na, was denn nun? Wir wollen in Lyrik, Aphorismen, biographischen Schriften und Erzählungen der Österreicherin stöbern und uns an ihrer Menschenfreundlichkeit und ihrem Scharfblick schulen. An Sätzen wie: „Der Gescheiterte gibt nach. Ein unsterbliches Wort. Es begründet die Weltherrschaft der Dummheit.“ Die Texte werden im Kurs verteilt.

E521.

Termin: 17:15 bis 18:45 Uhr, 6 x am Donnerstag (19.01./ 02.02./ 16.02./ 23.02./ 09.03./ 23.03.2023)

Kosten: 48 € + Nebenkosten

Leitung: Bettina Sick-Folchert

Ort: Bürgerzentrum

E522.

Termin: 09:30 bis 11:00 Uhr, 6 x am Freitag (20.01./ 03.02./ 17.02./ 24.02./ 10.03./ 24.03.2023)

Kosten: 48 € + Nebenkosten

Leitung: Bettina Sick-Folchert

Ort: Bürgerzentrum

Spezial – Junge vhs

E601. Malen und Gestalten für 4- bis 7-jährige Kinder

Formen, pinseln, bauen und drucken: In diesem Kurs können die Kinder sich künstlerisch ausprobieren. Wir beschäftigen uns u.a. mit dem Druck und dem Gestalten mit Ton, malen und bauen. Mitzubringen: Kleidung, die Farbleckse verträgt, 18 € Materialkosten, die direkt mit der Kursleiterin abgerechnet werden.

Termin: 15:30 bis 16:30 Uhr, 6 x ab Dienstag, 06. Juni 2023

Kosten: 36 €

Leitung: Berenike Binder

Ort: Atelier Binderina, Schillerstr. 22, Reinfeld

E602. Nähkurs für Erwachsene mit Kindern ab 7 Jahren

Sie haben Lust, gemeinsam mit Ihrem Kind kreativ zu sein und z.B. ein Kissen, eine Tasche oder eine Hose für das Kuschtier zu nähen? In diesem Kurs wird der Umgang mit der Nähmaschine erlernt (die erwachsene Person arbeitet mit dem Kind an einer Maschine). Das Entgelt gilt für eine*n Erwachsene*n., die Kinder zahlen kein Entgelt. Mitzubringen: Stoff, Schnitt, Schere, Nadeln, Maßband, Kreide, Nähmaschine.

Termin: Samstag, 11:00 bis 15:00 Uhr, 1 x am 18. März 2023

Sonntag, 11:00 bis 15:00 Uhr, 1 x am 19. März 2023

Kosten: 36 € + Materialkosten

Leitung: Gerlinde Ritzmann

Ort: Bürgerzentrum

Anmeldungen unter:

www.stadt-reinfeld.de/Stadtleben/Bildung/Volkshochschule

Öffnungszeiten der vhs Geschäftsstelle:

Montag 13:00 – 19:00 Uhr

Dienstag 13:00 – 16:00 Uhr

Mittwoch 10:00 – 15:00 Uhr

Freitag 10:00 – 15:00 Uhr

Teilnahmebedingungen der vhs Reinfeld

Teilnahme: An den Veranstaltungen der vhs alle teilnehmen, die das 16. Lebensjahr vollendet haben. Ausnahmen sind möglich. Kurse für Schüler*innen bzw. Kinder sind besonders gekennzeichnet (Junge vhs).

Anmeldung: Die Anmeldungen müssen **schriftlich** erfolgen und sollen rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn in der vhs-Geschäftsstelle eingereicht werden. Nur in Ausnahmefällen (Krankheit, Gehbehinderung) können Sie sich telefonisch für vier Tage einen Platz vormerken lassen. Ohne Ihre schriftliche Bestätigung entfällt diese Reservierung!

Anmeldebestätigungen werden nicht ausgestellt. Ihre Anmeldung ist verbindlich und Sie sind **zahlungspflichtig, wenn Sie von uns keine Absage erhalten.**

Die Anmeldungen werden nach Eingangsdatum berücksichtigt. Bei Kursen mit begrenzter Teilnehmerzahl sind Kursteilungen und damit verbundene Terminänderungen möglich.

Mit Ihrer Anmeldung geben Sie Ihre Zustimmung, dass Ihre persönlichen Daten entsprechend dem Landesdatenschutzgesetz für Kursbildungs-, Abrechnungs- und Statistikzwecke verwendet werden.

Abmeldung: Die Abmeldung muss schriftlich bei der vhs-Geschäftsstelle eingehen. **Abmeldungen bei der Kursleitung sind unwirksam.** Bei Wochen-, Wochenend-, Tages- und Kurzseminaren bis zu vier Terminen kann eine Abmeldung bis 8 Tage vor Kursbeginn kostenlos erfolgen. Bei längeren Kursen ist eine Abmeldung bis zum 1. Werktag vor Beginn des 2. Kurstermins kostenfrei.

Bei nicht fristgerechter Abmeldung ist das volle Teilnehmerentgelt zu entrichten.

Widerrufsbelehrung

Widerrufsrecht

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

Der Widerruf ist zu richten an:

Volkshochschule der Stadt Reinfeld/Holstein,
Paul-von-Schoenaich-Straße 7, 23858 Reinfeld/Holstein,
Fax: (04533) 2001-499, E-Mail: vhs@stadt-reinfeld.de

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 ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, müssen Sie uns insoweit ggf. 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

Entgelte: Die Höhe des Entgelts ist bei jedem Kurs angegeben. Durch mögliche Umlagen kann sich das Entgelt nach Absprache erhöhen. Empfänger*innen von Sozialhilfe (SGB II und XII) zahlen auf Antrag kein Entgelt. Schüler*innen, Vollzeitstudent*innen, Auszubildende, Wehr- und Zivildienstleistende, Personen, die ein freiwilliges soziales oder ökologisches Jahr absolvieren und Empfänger*innen von Leistungen nach dem SGB III erhalten auf Antrag und bei Vorlage eines entsprechenden aktuellen Nachweises eine Entgeltermäßigung.

Bezahlung: Überweisen Sie bitte die Entgelte – soweit im Arbeitsplan nichts anderes ausgewiesen wird – durch Einzahlung auf das Konto der Stadt Reinfeld (Holstein) unter Angabe der Kursnummer und des Namens der teilnehmenden Person. Die Entgelte werden mit Kursbeginn fällig.

Konto der Stadt Reinfeld (Holstein):

Sparkasse Holstein

IBAN: DE91 2135 2240 0110 2304 80, BIC: NOLADE21HOL

Entgelterstattung: Muss eine Veranstaltung abgesagt werden oder ist ein Kurs bereits belegt, erhalten Sie das Entgelt auf Antrag zurück. Verhindern während der ersten Hälfte des Veranstaltungszeitraumes wichtige Gründe Ihre Teilnahme am Kurs, kann das Entgelt auf schriftlichen Antrag und bei Vorlage eines entsprechenden Nachweises anteilig erstattet werden.

Rückfragen: Auskünfte erhalten Sie bei der Geschäftsstelle der vhs (vhs@stadt-reinfeld.de, Tel.: 04533/2001-520).

Haftung: Es besteht grundsätzlich kein Haftpflichtdeckungsschutz für die Teilnehmer*innen der vhs.

Allgemeines: Die Veranstaltungsorte sind im Arbeitsplan angegeben. Die vhs ist Gast in fremden Räumen. Daher wird gebeten, die Hausordnung zu beachten. Das Rauchen ist in den Räumen nicht gestattet. Während der Schulferien finden keine Kurse statt.