

**Volkshochschule
Reinfeld**

**Kursangebot
Frühjahrssemester
2025**

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



Weitere Infos und Anmeldung unter:

www.reinfeld.de / [Stadtleben](#) / [Bildung](#) / [Volkshochschule](#)



Reinfeld

Ansprechpartnerin in der VHS-Geschäftsstelle

Kerstin Maaß

**Bürgerzentrum, Raum 2
Bischofsteicher Weg 75 b
23858 Reinfeld (Holst.)**

Telefon: 04533 – 2001-542

E-Mail:

vhs@stadt-reinfeld.de

Sprechzeiten

Montag 11 – 13 Uhr

Mittwoch 11 – 13 Uhr

Freitag 11 – 13 Uhr

VHS-Leitung

Agnes Rose

**Bürgerzentrum, Raum 3
Bischofsteicher Weg 75 b
23858 Reinfeld (Holst.)**

Telefon: 04533 – 2001-541

E-Mail:

agnes.rose@stadt-reinfeld.de

Sprechzeiten

Montag 10 – 13 Uhr

Dienstag 10 – 13 Uhr

Donnerstag 10 – 13 Uhr

und nach Vereinbarung

Inhalt

Gesellschaft und Leben

Vorträge

"Sprache: Fluch und Segen zugleich!" – ein Vortrag zum Schmunzeln...	6
Online-Vortrag: Durchblick beim Fenstertausch	6
Online-Vortrag: Ausbildungs- und Studienfinanzierung	6
Online-Vortrag: Ernährungstipps für Senioren: gesund essen, besser leben	6

Exkursionen

Stadtführung in Lübeck: Die Lübecker Gänge im Domviertel	7
Stadtführung in Hamburg: Noch mehr Treppenhäuser in der Hamburger Innenstadt – zwischen Jungfernstieg und Johannes-Brahms-Platz	7
Stadtführung in Lübeck: Führung im Holstentor unter Berücksichtigung von Redewendungen	7
Wildkräuter-Wanderung rund um den Herrenteich	7

Kultur und Geschichte

Arbeitskreis Familienforschung/Genealogie	8
Weinreise: "Vom Roten Hang über alte Weinberge zu Roten aus Südafrika"	8
"Rum" – Seminar über zwei Abende	8

Sprachen und Verständigung

Englisch

Englisch Auffrischkurs	9
------------------------	---

Italienisch

Italienisch für Anfänger	9
Italienisch für fortgeschrittene Anfänger	9
Italienisch Mittelstufe	9
Italienisch für Fortgeschrittene	10
Imparare l'italiano cucinando - Italienisch lernen beim Kochen	10

Gesundheit und Fitness

Ernährung

Wildkräuterwanderung mit Zubereitung von Salaten	10
Vortrag: Einführung in die Welt der ätherischen Öle	11

Bewegung und Entspannung

Klangschalen

Workshop: Entspannungsreisen mit Klangschalen	12
---	----

Qigong

Qigong – Im Einklang mit Dir	12
Qigong Workshop – Im Gleichgewicht leben	12
Qigong Yangsheng für Anfänger	12
Qigong Yangsheng für Fortgeschrittene	13

Yoga

Yoga auf und mit dem Stuhl	13
Yoga intensiv: Hatha-Yoga Workshop am Sonnabend (3stündig)	13
Yoga am Morgen – aktivierend und ausgleichend	13
Yoga am Nachmittag – aktivierend und ausgleichend	14
Yoga intensiv: Hatha-Yoga Workshop am Sonnabend (2stündig)	14
Hatha-Yoga am Abend	15
Hatha- und Rajayoga für Fortgeschrittene	15

Gymnastik und Fitness

Stretching	15
E-G-O: Entspannung - Gymnastik – Optimismus	16
Übergewicht, Lip- / Lymph-Ödem und Sport ??? JA, DAS GEHT !!!	16
Bauch-Beine-Po und Stretching	16
Bauch-Beine-Po I	16
Bauch-Beine-Po II	17

Kraft und Kondition	17
Kraft und Kondition spezial	17
Drums Alive	17
Full Body Workout	18

Kultur und Gestalten

Malen in verschiedenen Techniken	18
"Spiegelungen" – Malerei mit Öl- oder Acrylfarben für Anfänger und Fortgeschrittene	18
Kreatives Formen und Gestalten mit Ton	18
Schneidern am Wochenende für Anfänger und Fortgeschrittene	19
Teilnahmebedingungen	20

Gesellschaft und Leben

Vorträge

25F100. "Sprache: Fluch und Segen zugleich!" – ein Vortrag zum Schmunzeln...

Kommunikation im Beruf und im Privaten ist immer wieder aufs Neue geprägt von einer Reihe von Missverständnissen. Die benutzte Wortwahl sagt etwas über den Sprechenden aus und ist geprägt davon, wie er sich selber sieht, wie er den anderen sieht, aus welcher Situation heraus er spricht und wie seine Beziehungsebene zum Gegenüber ist. All das erzielt seine Wirkung bei dem Gegenüber und eben manchmal auch die Falsche. Sich dieses bewusst zu machen, ermöglicht dem "Sprechenden" eine Chance auf eine veränderte, zukünftig klare und erfolgreiche Kommunikation. In diesem Vortrag können die Zuhörer aktiv erleben, wie Sie Ihre Sprache wandeln können. Der Vortrag orientiert sich an sprachlichen "Aha"-Erlebnissen im Alltag und spiegelt den Teilnehmern teilweise auf humorvolle Art ihre bisherige Kommunikation.

Termin: Samstag, 29. März 2025, 15:00 bis 17:00 Uhr

Kosten: 15 €

Leitung: Andreas Tippe

Ort: Sitzungssaal im Neuen Rathaus

Online – Vorträge

25F101. Online-Vortrag: Durchblick beim Fenstertausch

Neue Fenster bringen mehr Wärme und Komfort ins Haus - wenn sie hochwertig und auf die Beschaffenheit der Außenwände abgestimmt sind. Passieren hier Fehler, sind Schäden durch Schimmel die Folge. Da Fenster heute dauerhaft luftdicht eingesetzt werden, spielt die Lüftung des Hauses dabei eine wichtige Rolle. Dieser Vortrag bietet einen anschaulichen, gut verständlichen Überblick über das komplexe Thema Fenstertausch und informiert über Fördermöglichkeiten.

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

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

Termin: Mittwoch, 26. Februar 2025, 19:00 bis 20:30 Uhr

Kosten: entgeltfrei

Referent: Reginald Reincke

25F102. Online-Vortrag: Ausbildungs- und Studienfinanzierung

Was kostet eine Ausbildung und wie kann ich sie finanzieren?

Elternunterhalt, BAföG, Studienkredite, jobben & Co – diese und mehr Möglichkeiten gibt es, um ein Studium oder eine Berufsausbildung zu bezahlen.

In diesem Vortrag der Verbraucherzentrale erhalten Sie einen Überblick zu Ihren Möglichkeiten. Sie erfahren:

- Was ein Studium und der Studi-Alltag kosten
- Welche Möglichkeiten der Studienfinanzierung es gibt und was es dafür braucht
- Wie BAföG und elternunabhängiges BAföG funktionieren
- Woran Sie einen fairen Studienkredit erkennen
- Welche finanziellen Hilfen es sonst noch gibt und was Sie beim Nebenjob beachten sollten

Der kostenfreie Vortrag der Verbraucherzentrale findet statt in Kooperation mit den Volkshochschulen in Schleswig-Holstein.

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

Termin: Montag, 07. April 2025, 18:00 bis 19:30 Uhr

Kosten: entgeltfrei

Referent: Michael Herte

25F103. Online-Vortrag: Ernährungstipps für Senioren: gesund essen, besser leben

Eine abwechslungsreiche und den Bedürfnissen des Alters angepasste Ernährung ist eine wesentliche Voraussetzung, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Gesunde Ernährung kann zwar keine Wunder bewirken, aber zu Wohlbefinden und Gesundheit beitragen. Dazu gehört neben der Auswahl der richtigen Lebensmittel auch die tägliche Bewegung.

Im Vortrag gehen wir darauf ein, was sich mit dem Älterwerden ändert, wie Sie Übergewicht vermeiden, neue Ess- und Bewegungsgewohnheiten in Ihren Alltag einbauen und gesunde Ernährung und Genuss verbinden können. Außerdem

sprechen wir über Zutaten und Informationen auf Produktverpackungen, schauen uns an, was Nutri-Score, Werbeaussagen wie „ohne Zusatzstoffe“ und Portionsangaben verraten, und decken Zuckerfallen und Mogelpackungen auf. Dazu gibt es nützliche Tipps für den Alltag.
Die Veranstaltung ist ein kostenfreies Angebot der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein und findet in Kooperation mit den Volkshochschulen Schleswig-Holsteins statt.
Den Teilnahmelink erhalten Sie von uns rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn per E-Mail.

Termin: Mittwoch, 18. Juni 2025, 17:00 bis 18:00 Uhr
Kosten: entgeltfrei
Referent: Mitarbeiter der Verbraucherzentrale

Führungen / Exkursionen

25F104. Stadtführung in Lübeck: Die Lübecker Gänge im Domviertel

Wir streifen durch die Mietswohngänge der Lübecker Altstadt und hören Wissenswertes zur Geschichte und Alltagswirklichkeit in den verschiedenen Jahrhunderten: Arbeit, Nahrungszubereitung, Kleidung, Hygiene und wie die Menschen die Enge erlebten.

Termin: Samstag, 10. Mai 2025, 11:00 bis 12:30 Uhr
Kosten: 14 €
Leitung: Bernd Thureau
Ort: Treffpunkt ist direkt unter dem Torbogen des Holstentores.

25F105. Stadtführung in Hamburg: Noch mehr Treppenhäuser in der Hamburger Innenstadt – zwischen Jungfernstieg und Johannes-Brahms-Platz

Ein Besuch in Hamburgs Innenstadt lohnt sich - und das nicht nur zum Shoppen! Manchmal bietet der Blick hinter die Fassaden (und auch die sind eine höchst spannende Angelegenheit) höchst überraschende Ein-, Aus- und Ansichten: die Eingangsbereiche und die Treppenhäuser der großen Geschäftshäuser zum Beispiel. Nicht alle dieser Kontorhäuser, die meist vor rund hundert Jahren gebaut wurden, haben den Krieg und die rabiaten "Wirtschaftswunderjahre" überstanden, aber doch mehr, als gemeinhin bekannt ist. Viele dieser Kaufmannshäuser sind in den letzten Jahren sorgfältig restauriert worden und erstrahlen nun in neualter Pracht. Wir schauen uns diesmal nicht die Häuser im Kontorhausviertel an, sondern Eingangsbereiche von Geschäftsbauten zwischen Jungfernstieg und Johannes-Brahms-Platz (Musikhalle), die etwa zwischen 1900 und 1930 entstanden.
Staunen Sie - und vergessen Sie Ihren Fotoapparat nicht! Und denken Sie auch an bequeme Schuhe!
Wir werden evtl. zweimal eine kurze Strecke mit dem Bus fahren; die HVV-Fahrkarte ist **nicht** im Teilnehmerentgelt enthalten.

Termin: Donnerstag, 05. Juni 2025, 15:00 bis 17:00 Uhr
Kosten: 16 € + zusätzliche Fahrtkosten für öffentliche Verkehrsmittel
Leitung: Johann Peter Nissen
Ort: Treffpunkt ist vor dem Alsterpavillon am Jungfernstieg 54.

25F106. Stadtführung in Lübeck: Führung im Holstentor unter Berücksichtigung von Redewendungen

Wir nehmen kein Blatt vor den Mund, zetteln etwas an, schlagen ein Buch auf, geraten außer Rand und Band... Alltäglich benutzen wir Redewendungen, wobei uns die Herkunft und ursprüngliche Bedeutung oft nicht mehr bewußt ist. Im Lübecker Holstentor gibt es viele Ausstellungsstücke, an denen Redewendungen anschaulich erklärt werden können. Wir begeben uns auf eine interessante Spurensuche!

Termin: Samstag, 15. März 2025, 11:00 bis 12:30 Uhr
Kosten: 14 €
Leitung: Bernd Thureau
Ort: Treffpunkt ist direkt unter dem Torbogen des Holstentores.

25F107. Wildkräuter-Wanderung rund um den Herrenteich

Im Frühling erwacht die Natur und viel frisches Grün sprießt empor. Auch wir Menschen brauchen viele frische Nährstoffe, um aufzutanken. Die Wildpflanzen am Herrenteich mit ihren vielfältigen Vitaminen und Inhaltsstoffen eignen sich dabei hervorragend zur Ergänzung des Speiseplans. Auf dem Rundgang können auch weniger bekannte Pflanzen wie Nelkenwurz, die Große Sternmiere, Baldrian, 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 ist ein guter Einstieg für Personen ohne Vorkenntnisse und eignet sich ebenfalls als Wiederholung, um bei der Pflanzenbestimmung sicherer zu werden. Festes Schuhwerk wird empfohlen.

Mitzubringen: scharfes Messer und ggf. Sammelgefäße

Termin: Freitag, 16. Mai 2025, 16:00 bis 18:30 Uhr

Kosten: 17 €

Leitung: Monika Möller

Ort: Treffpunkt ist an der Promenade vor dem Claudiushof.

Kultur und Geschichte

25F110. Arbeitskreis Familienforschung/Genealogie

Wer sind meine Vorfahren? Wie waren ihre Lebensumstände? Wie kann ich mehr über sie erfahren? Was soll von mir in Erinnerung bleiben? Was fange ich mit meinen Erkenntnissen an?

Mittlerweile berichten wir in dem Gesprächskreis schon etliche Jahre über unsere 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. Wir wollen bei den unregelmäßigen Treffen weiterhin Erfahrungen und Erkenntnisse austauschen und helfen dabei neu Hinzukommenden beim Einstieg in das faszinierende Hobby.

Ansprechpartner: Frank Bolzmann; Tel. 04533-5082

Termin: Montag, 20. Januar 2025, 19:00 bis 20:30 Uhr. Die weiteren Termine werden im Kurs abgesprochen.

Kosten: entgeltfrei

Ort: Schulzentrum, Eingang Bischofsteicher Weg

25F113. Weinreise: "Vom Roten Hang über alte Weinberge zu Roten aus Südafrika"

Die drei Abende werden sich unterschiedlichen Themen widmen:

Zum Ausklang des Winters stehen zunächst noch einmal kräftige Rotweine aus Südafrika auf dem Programm. Weißweine leiten dann zur wärmeren Jahreszeit über. Dabei haben wir mit Gemischten/Alten Sätzen aus teilweise historischen Weinbergen (bis 1835) ein besonderes Thema und erfahren auch etwas über die tiefgreifenden Veränderungen im Weinbau. Der "Rote Hang" mit Jahrgangs- und Lagenvergleichen und einigen "Kabis" soll den Abschluss der Reihe bilden. Wir werden einiges über den Ursprung und die Herstellung der Weine erfahren. Vor allem aber hilft die praktische Erfahrung, die eigenen Vorlieben besser zu erkunden! Pro Abend verkosten wir üblicherweise 8-9 Weine.

Die Materialkosten für Wein, Brot, Wasser und Kopien werden gesondert abgerechnet.

Berücksichtigen Sie bitte den Alkoholgenuss bei der Organisation Ihres Heimweges!

Termin: 19:00 bis 22:00 Uhr, 3 x am 06., 20. und 27. März 2025

Kosten: 36 € + 13-18 € Materialkosten pro Abend; nicht ermäßigbar

Leitung: Dr. Harald Semmel

Ort: Altes Rathaus

25F114. "Rum"

Dieser Kurs über zwei Abende kann als Fortführung der bisherigen Seminare oder auch als Einstieg dienen. Rum hat als sehr vielfältige Spirituose aus Zuckerrohr einen festen Platz in der Welt anspruchsvoller Getränke. Ein Abend wird den Schwerpunkt auf Rum aus Jamaika legen. Der zweite Abend wird sich auf Rum aus Panama/Mittelamerika konzentrieren. Dabei probieren wir auch lange gelagerten Rum und besondere Einzelfassabfüllungen guter Erzeuger. Es besteht die Möglichkeit, Interessantes über diese vielfältigen Getränke zu entdecken und kennen zu lernen.

Die Materialkosten für Rum, Wasser, Brot und Kopien werden gesondert abgerechnet.

Berücksichtigen Sie bitte den Alkoholgenuss bei der Organisation Ihres Heimweges!

Termin: 19:00 bis 22:00 Uhr, 2 x am 13. + 20. Februar 2025

Kosten: 24 € + 18-24 € Materialkosten pro Abend; nicht ermäßigbar

Leitung: Dr. Harald Semmel

Ort: Altes Rathaus

Sprachen und Verständigung

Englisch

Englisch Auffrischkurs A2

Relaxed und mit Freude Englisch sprechen - You can do it!

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit ca. 4-5 Jahren Schulenglisch. Wir unterhalten uns über unseren Alltag, um natürlich den Wortschatz zu erweitern und gemeinsam frei Sprechen zu üben. Die Grundmuster der englischen Sprache sowie kulturelle Insights werden von der zweisprachigen Dozentin in netter Atmosphäre erläutert und Grammatik bei Bedarf durch ein Buch gefestigt.

25F300.

Termin: 12:45 bis 13:45 Uhr, 8 x ab Donnerstag, 13. Februar 2025

Kosten: 42 €

Leitung: Sabrina Ward

Ort: Bürgerzentrum, Raum 5

25F301.

Termin: 12:45 bis 13:45 Uhr, 9 x ab Donnerstag, 08. Mai 2025; nicht am 26. Juni 2025

Kosten: 48 €

Leitung: Sabrina Ward

Ort: Bürgerzentrum, Raum 5

Italienisch

25F302. Italienisch für Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die Freude daran haben, Italienisch zu lernen, um sich in Italien besser verständigen zu können oder die einfach gern noch eine Sprache lernen möchten. In lockerer Atmosphäre lernen wir Alltagssituationen zu meistern und beschäftigen uns mit Grundkenntnissen der italienischen Grammatik. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Nach Abschluss des Semesters findet ein gemütliches Beisammensein mit „vino & mangiare“ bei der Kursleiterin statt.

Lehrbuch: Con piacere A1 nuovo, Klett Verlag

Termin: 18:45 bis 19:45 Uhr, 14 x ab Montag, 10. Februar 2025

Kosten: 90 €

Leitung: Rosi Wittenhagen

Ort: Bürgerzentrum, Raum 6

25F303. Italienisch für fortgeschrittene Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die bereits über gute Grundkenntnisse 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.

Nach Abschluss des Semesters findet ein gemütliches Beisammensein mit „vino & mangiare“ bei der Kursleiterin statt.

Lehrbuch: Azzurro A1 + A2, alte Ausgabe - ISBN 978-3-12-525530-2, ab dem 9. Kapitel

Termin: 10:45 bis 12:00 Uhr, 14 x ab Montag, 10. Februar 2025

Kosten: 80 €

Leitung: Rosi Wittenhagen

Ort: Bürgerzentrum, Raum 6

25F304. Italienisch Mittelstufe

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die bereits über gute Kenntnisse der italienischen Sprache verfügen und Freude daran haben, ihre Kenntnisse in Italien anwenden zu können. In lockerer Atmosphäre frischen wir Grammatik auf, unterhalten uns über unseren Alltag, lesen Artikel aus der Zeitschrift "adesso" und Kurzgeschichten.

Nach Abschluss des Semesters findet ein gemütliches Beisammensein mit "vino & mangiare" bei der Kursleiterin statt.

Neue Interessierte sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Klett Verlag

Termin: 16:15 bis 17:15 Uhr, 14 x ab Montag, 10. Februar 2025

Kosten: 90 €
Leitung: Rosi Wittenhagen
Ort: Bürgerzentrum, Raum 6

25F305. Italienisch für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit bereits sehr guten Italienischkenntnissen (ca. 6 VHS-Semester). In lockerer Atmosphäre unterhalten wir uns über unseren Alltag, beschäftigen uns mit Artikeln aus der Monatszeitschrift "adesso", lesen italienische Romane, hören Podcast und sehen Kurzfilme. Darüber hinaus frischen wir ständig Grammatikkenntnisse auf.

Nach Abschluss des Semesters findet ein gemütliches Beisammensein mit „vino & mangiare“ bei der Kursleiterin statt. Neue Interessierte sind herzlich willkommen!

Termin: 17:30 bis 18:30 Uhr, 14 x ab Montag, 10. Februar 2025
Kosten: 90 €
Leitung: Rosi Wittenhagen
Ort: Bürgerzentrum, Raum 6

25F306. Imparare l'italiano cucinando - Italienisch lernen beim Kochen

Heute gehen wir mal nicht zum Italiener, sondern bereiten selber italienische Köstlichkeiten zu. Der Kurs beginnt mit einem kleinen Ausflug in die italienische Sprache. Anschließend geht es an die Töpfe, und wir werden gemeinsam ein typisch italienisches Menü erstellen. Beim Kochen lernen Sie natürlich weiter Italienische Vokabeln kennen, die für die italienische Küche wichtig sind. Zum Schluss heißt es dann: Buon appetito.
Mitzubringen sind: eine Schürze, ein gutes Küchenmesser, ein Brett

Termin: Samstag, 17. Mai 2025; 12:00 bis 18:00 Uhr
Kosten: 32 € + 20 bis 25 € Kosten für Lebensmittel
Leitung: Rosi Wittenhagen
Ort: Schulküche im Immanuel-Kant-Schulzentrum, Bischofsteicher Weg

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.

Ernährung und Hautpflege

25F108. Wildkräuterwanderung mit Zubereitung von Salaten

Als Alternative zu steigenden Lebensmittelkosten und als Ergänzung des Speiseplans lassen sich viele wildwachsende Kräuter mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen nutzen. Gerade im Frühjahr gibt es viel frisches Grün, das unseren Stoffwechsel anregt und auch noch gut schmeckt. Interessant sind neben Giersch und Brennnessel z.B. auch die Knoblauchsrauke, Nelkenwurz, Labkräuter oder Mädesüß, die an den frischen, schattigen Wald- und Wegrändern der Graskoppel sowie den Knicks wachsen. Diese werden gesammelt und im Anschluss in der (neuen) Schulküche weiter verarbeitet zu Salat und Pesto. Die Bestimmungsmerkmale der Pflanzen werden bei dem Spaziergang immer wiederholt, um genießbare nicht mit giften Vertretern zu verwechseln. Außerdem gibt es weitere praktische Hinweise zur Verwendung der verschiedenen Kräuter. Der Spaziergang eignet sich für Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse. Wetterfeste Kleidung wird empfohlen.

Mitzubringen: Sammelgefäße und Dosen/Gläser für Essensreste, eine Schürze, ein scharfes Küchenmesser

Termin: Freitag, 27. Juni 2025, 16:00 bis 19:30 Uhr
Kosten: 22 € + 5 € Materialumlage
Leitung: Monika Möller
Ort: Treffpunkt ist am Schulzentrum Bischofsteicher Weg vor der Schulküche.

Einführung in die Welt der ätherischen Öle

In diesem Kurs bekommen Sie einen Einblick in die Welt der ätherischen Öle. Anhand von 10 hochwertigen Ölen werden Verwendungsmöglichkeiten, Handhabung und Wirkweisen erläutert und wie ätherische Öle im Alltag die ganze Familie unterstützen können. Ätherische Öle sind vielseitig verwendbar!

25F115.

Termin: Dienstag, 18. Februar 2025, 18:00 bis 19:30 Uhr
Kosten: 14 € + Materialkosten
Leitung: Bettina Gründel
Ort: Bürgerzentrum, Raum 6

25F116.

Termin: Freitag, 21. März 2025, 18:00 bis 19:30 Uhr
Kosten: 14 € + Materialkosten
Leitung: Bettina Gründel
Ort: Bürgerzentrum, Raum 6

25F117.

Termin: Freitag, 23. Mai 2025, 18:00 bis 19:30 Uhr
Kosten: 14 € + Materialkosten
Leitung: Bettina Gründel
Ort: Bürgerzentrum, Raum 6

Bewegung und Entspannung

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.

25F401.

Termin: Samstag, 15. Februar 2025, 10:00 bis 12:00 Uhr
Kosten: 14 €
Leitung: Simone Jodkuhn
Ort: Kindertagesstätte Bischofsteicher Weg

25F402.

Termin: Samstag, 08. März 2025, 10:00 bis 12:00 Uhr
Kosten: 14 €
Leitung: Simone Jodkuhn
Ort: Kindertagesstätte Bischofsteicher Weg

25F403.

Termin: Samstag, 05. April 2025, 15:00 bis 17:00 Uhr
Kosten: 14 €
Leitung: Simone Jodkuhn
Ort: Kindertagesstätte Bischofsteicher Weg

25F404. Workshop für Fortgeschrittene

Dieser Workshop wendet sich an Personen, die bereits an einem Klangseminar teilgenommen haben.

Termin: Samstag, 15. März 2025, 10:00 bis 12:00 Uhr
Kosten: 14 €
Leitung: Simone Jodkuhn
Ort: Kindertagesstätte Bischofsteicher Weg

Qigong – Im Einklang mit Dir

Qigong ist ein Weg der Selbstheilung und führt zu einer gesunden Balance im Leben.

Mit dem "Qigong-Body-Scan" erwärmen wir den ganzen Körper. Die einfachen Übungen schaffen Bewusstsein für unser körperliches Befinden und sorgen für mehr Beweglichkeit. Wir erlernen und vertiefen die Bauchatmung, um unsere Lebensenergie "Qi" in unserem Kraftzentrum "Dantian" im Unterbauch zu sammeln und zu bewahren. Sanfte Qigong-Übungen aus unterschiedlichen Methoden dienen unserem Wohlbefinden und wirken regulierend auf körperlicher, emotionaler und geistiger Ebene. Eine abschließende Meditation angepasst auf Übungen und Jahreszeit findet im Sitzen statt. Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet
Mitzubringen: Rutschfeste Socken, leichte Sportkleidung, Decke.

25F405.

Termin: 13:00 bis 14:30 Uhr, 7 x ab Freitag, 14. Februar 2025

Kosten: 56 €

Leitung: Cornelia Preuß

Ort: Bürgerzentrum, Raum 10

25F406.

Termin: 13:00 bis 14:30 Uhr, 6 x ab Freitag, 09. Mai 2025

Kosten: 48 €

Leitung: Cornelia Preuß

Ort: Bürgerzentrum, Raum 10

25F407.

Termin: 16:45 bis 18:15 Uhr, 6 x ab Montag, 05. Mai 2025

Kosten: 48 €

Leitung: Cornelia Preuß

Ort: Bürgerzentrum, Raum 10

25F408. Qigong Workshop – Im Gleichgewicht leben

In diesem Workshop reisen wir mit sanften Übungen durch unseren Körper und bringen unsere Lebensenergie, das Qi zum Fließen. Thema des Workshops ist ein Gleichgewicht zwischen den aktiven und passiven Anteilen in unserem Leben herzustellen. Mit der Übung „Yin Yang Harmonie“ kommen wir in Balance. Die traditionsreiche daoistische Übung ist sehr bildhaft, harmonisch, leicht zu erlernen und kann nach dem Workshop ins tägliche Leben integriert werden. Teil des Workshops ist eine meditative, kreative Malaktion, die den individuellen Yin- und Yang Status Quo (passiv und aktiven Anteil) spürbar werden lässt. Die einfache Malaktion bestärkt unsere Selbstwahrnehmung, so dass wir ein tieferes Verständnis für uns selbst finden. Künstlerische Fähigkeiten sind dafür nicht erforderlich. Abschluss des Workshops ist eine Meditation mit dem „Inneren Lächeln“.

Mitzubringen: Socken oder leichte Schuhe, auch gern Barfußschuhe, Schal oder eine leichte kleine Decke, eine Kleinigkeit für ein leichtes Mittagessen; Tee wird gestellt.

Termin: Samstag, 05. April 2025, 10:00 bis 16:00 Uhr (inkl. Mittagspause)

Kosten: 40 €

Leitung: Cornelia Preuß

Ort: Bürgerzentrum

25F409. Qigong Yangsheng für Anfänger

Qigong Yangsheng – Die Pflege des Lebens und der Lebensenergie

Qigong ist eine sehr alte aus China stammende Bewegungs- und Übungsform der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und somit ein Gesundheits- und kein Kampfsport. Die Übungsmethode unterstützt unsere Selbstheilungskräfte, lindert Beschwerden, löst Verspannungen, reguliert positiv verschiedene körperliche Systeme. Die präzise ausgeführten Bewegungen wirken sich nicht nur positiv auf die Rückenmuskulatur, sondern auf unsere gesamte Körperhaltung aus und erhalten unsere Beweglichkeit. Qigong eignet sich für jedes Lebensalter, auch für Personen mit Übergewicht. Die Übungen werden in einer bestimmten Standposition ausgeführt, können aber jederzeit an evtl. vorhandene Einschränkungen angepasst werden. Die Übungen der "8 Brokate" werden Schritt für Schritt erlernt und bauen aufeinander auf. Die Stunde beginnt mit "Abschalten" vom Alltag, anschließend bewegen wir unsere Gelenke, die "Energietore", schmieren diese, gehen in die Vorbereitungshaltungen und in die "8 Brokate" über und beenden die Übungsfolge mit den Abschlussübungen.

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, warme Socken oder Gymnastikschuhe.

Termin: 16:15 bis 17:15 Uhr, 19 x ab Donnerstag, 13. Februar 2025

Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt, jedoch nicht am 10. und 17. April 2025

Kosten: 104 €
Leitung: Karin Steinforth
Ort: Bürgerzentrum, Raum 10

25F410. Qigong Yangsheng für Fortgeschrittene

Qigong Yangsheng – Die Pflege des Lebens und der Lebensenergie
Fortsetzungskurs vom Vorsemester, nur für Teilnehmer und Teilnehmerinnen geeignet, die die Übungsfolgen "Die 8 Brokate" und "Die 15 Ausdrucksformen" bereits kennen. In diesem Semester üben wir im Wechsel diese beiden Übungsformen und "spielen" mit ihnen. Außerdem üben wir themenbezogene Kurzprogramme, z.B. zur Stärkung unseres Immunsystems und das Drücken der dazugehörigen Akupunkturpunkte.
Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, warme Socken oder Gymnastikschuhe.

Termin: 17:30 bis 18:30 Uhr, 19 x ab Donnerstag, 13. Februar 2025
Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt, jedoch nicht am 10. und 17. April 2025

Kosten: 104 €
Leitung: Karin Steinforth
Ort: Bürgerzentrum, Raum 10

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.

25F413.

Termin: 10:45 bis 11:45 Uhr, 12 x ab Dienstag, 18. Februar 2025
Kosten: 78 €
Leitung: Irmi Mussack
Ort: Bürgerzentrum, Raum 10

Yoga intensiv: Hatha-Yoga Workshop am Sonnabend (3stündig)

Intensiv-Workshop mit mehr Zeit für das Üben von Asanas und Pranayama: Standhaltungen kräftigen, Drehungen fördern die Flexibilität und Umkehrhaltungen verändern den Blickwinkel. Aus den Haltungen im Stehen, Sitzen oder Liegen entwickeln wir komplexe Asanas. Doch Asanas sind nur ein Teil des Yoga-Systems: Pranayama, die Atemlenkung, wird ebenfalls Bestandteil des Workshops sein. Geübt wird Hatha-Yoga in der Tradition nach B. K. S. Iyengar. Für Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse, jeder übt nach seinen Möglichkeiten.
Mitzubringen: Rutschfeste Matte und mindestens **zwei** warme Decken.

25F415.

Termin: Samstag, 08. Februar 2025, 09:30 bis 12:30 Uhr
Kosten: 21 €
Leitung: Kerstin Tanneberg
Ort: Kindertagesstätte Bischofsteicher Weg

25F416.

Termin: Samstag, 24. Mai 2025, 09:30 bis 12:30 Uhr
Kosten: 21 €
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.

25F417.

Termin: 09:00 bis 10:30 Uhr, 19 x ab Dienstag, 11. Februar 2025; nicht am 10. Juni 2025

Kosten: 116 €

Leitung: Jana Meinhardt

Ort: Bürgerzentrum

25F418.

Termin: 09:00 bis 10:30 Uhr, 17 x ab Freitag, 14. Februar 2025; nicht am 02. und 30. Mai 2025

Kosten: 104 €

Leitung: Jana Meinhardt

Ort: Kindertagesstätte Bischofsteicher Weg

25F419.

Termin: 10:45 bis 12:15 Uhr, 17 x ab Freitag, 14. Februar 2025; nicht am 02. und 30. Mai 2025

Kosten: 104 €

Leitung: Jana Meinhardt

Ort: Kindertagesstätte Bischofsteicher Weg

25F420. 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 im Innen und Außen.

Mitzubringen: Yogamatte, warme Decke und Socken, bequeme Sportkleidung, Getränk.

Termin: 16:15 bis 17:45 Uhr, 18 x ab Mittwoch, 12. Februar 2025; nicht am 12. März und 28. Mai 2025

Kosten: 110 €

Leitung: Jana Meinhardt

Ort: Kindertagesstätte Bischofsteicher Weg

Yoga intensiv – Hatha-Yoga Workshop am Sonnabend (2stündig)

Kurz-Workshop über 120 Minuten, um im Yoga-Fluss zu bleiben. Im Mittelpunkt steht die Verbindung von Körper, Atem und Geist durch ausgewählte Asanas und Asana-Sequenzen. Diese fördern nicht nur die Flexibilität, sondern wecken auch Freude an der Bewegung. Die präzise Ausrichtung und Feinabstimmung in den Endhaltungen sind charakteristisch für Hatha-Yoga in der Tradition von B.K.S. Iyengar. Der Kurz-Workshop ist für Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse geeignet. Jeder übt nach den eigenen Möglichkeiten und erhält dabei individuelle Unterstützung.

Mitzubringen: Rutschfeste Yoga-Matte, **zwei** warme Decken.

25F425.

Termin: Samstag, 26. April 2025, 09:30 bis 11:30 Uhr

Kosten: 14 €

Leitung: Kerstin Tanneberg

Ort: Kindertagesstätte Bischofsteicher Weg

25F426.

Termin: Samstag, 05. Juli 2025, 09:30 bis 11:30 Uhr

Kosten: 14 €

Leitung: Kerstin Tanneberg

Ort: Kindertagesstätte Bischofsteicher Weg

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 Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse. Jeder übt nach den eigenen Möglichkeiten mit individueller Unterstützung.
Mitzubringen: Rutschfeste Yoga-Matte, **zwei** warme Decken.

25F427.

Termin: 18:00 bis 19:15 Uhr, 3 x am Donnerstag, 06., 13., 20. März 2025

Kosten: 18 €

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 Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse. Jeder übt nach den eigenen Möglichkeiten mit individueller Unterstützung.

Mitzubringen: Rutschfeste Yoga-Matte, **zwei** warme Decken.

25F428.

Termin: 19:30 bis 21:00 Uhr, 3 x am Donnerstag, 06., 13., 20. März 2025

Kosten: 21 €

Leitung: Kerstin Tanneberg

Ort: Kindertagesstätte Bischofsteicher Weg

25F429. Hatha- und Rajayoga für Anfänger und 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, 10. Februar 2025; nicht am 03. März 2025

Kosten: 70 €

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.

25F430.

Termin: 20:05 bis 21:05 Uhr, 20 x ab Montag, 10. Februar 2025

Kosten: 74 €

Leitung: Eva-Maria Töllner

Ort: Kindertagesstätte Bischofsteicher Weg

25F431.

Termin: 20:05 bis 21:05 Uhr, 22 x ab Mittwoch, 12. Februar 2025; nicht am 12. März 2025

Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt.

Kosten: 81 €

Leitung: Eva-Maria Töllner

Ort: Kindertagesstätte Bischofsteicher Weg

25F433. 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: 09:00 bis 10:30 Uhr, 20 x ab Montag, 10. Februar 2025

Kosten: 122 €

Leitung: Eva-Maria Töllner

Ort: Bürgerzentrum

25F434. Übergewicht, Lip- / Lymph-Ödem und Sport??? JA DAS GEHT !!!

Dieser Kurs richtet sich an Männer und Frauen mit Übergewicht (Adipositas) und an Frauen mit einem Lip- und/oder Lymphödem. Wer sich nicht sicher ist, ob eine Teilnahme möglich ist, berät sich bitte mit einem Arzt. Du möchtest dich sportlich betätigen, traust Dich aber nicht, weil Du befürchtest, angestarrt und/oder belächelt zu werden? Wenn Du trotzdem Spaß an Sport hast, wenn Du Deine Gesundheit erhalten oder verbessern möchtest, dann bist Du hier in diesem Kurs genau richtig! Unter Gleichgesinnten darfst Du Dich auf abwechslungsreiche Übungen, u.a. aus den Bereichen Bauch, Beine, Po und Ausdauer freuen. Am Ende dehnen wir die beanspruchte Muskulatur, um diese zu lockern, um Verletzungen und Muskelkater vorzubeugen. Dir fehlt der letzte "Anschubser" für eine Anmeldung? *Ich bin eine von euch!* - schon viele Jahre als Übungsleiterin tätig - und ich freue mich darauf, *Dich* kennen zu lernen.

Mitzubringen: Bequeme Sportbekleidung, Sportschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, kleines Kissen, Getränk.

Termin: 19:15 bis 20:15 Uhr, 22 x ab Dienstag, 11. Februar 2025

Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt, jedoch nicht am 15. April 2025

Kosten: 81 €

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.

25F436.

Termin: 09:00 bis 10:30 Uhr, 23 x ab Mittwoch, 12. Februar 2025

Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt.

Kosten: 140 €

Leitung: Eva-Maria Töllner

Ort: Bürgerzentrum

25F437.

Termin: 09:00 bis 10:30 Uhr, 19 x ab Donnerstag, 13. Februar 2025

Kosten: 116 €

Leitung: Eva-Maria Töllner

Ort: Bürgerzentrum

25F439. Bauch - Beine - Po I

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

Termin: 19:00 bis 20:00 Uhr, 22 x ab Mittwoch, 12. Februar 2025; nicht am 12. März 2025

Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt.

Kosten: 81 €
Leitung: Eva Maria Töllner
Ort: Kindertagesstätte Bischofsteicher Weg

25F444. Bauch - Beine - Po II

In diesem Kurs erfolgt ein gezieltes Training der "Problemzonen", nur zu Beginn und am Ende werden Stretching-Übungen 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, 20 x ab Montag, 10. Februar 2025

Kosten: 74 €

Leitung: Eva Maria Töllner

Ort: Kindertagesstätte Bischofsteicher Weg

25F445. 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, 17 x ab Donnerstag, 13. Februar 2025

Kosten: 70 €

Leitung: Andrea Schöning

Ort: Schulzentrum, Eingang Schützenstraße

25F446. 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, 18 x ab Montag, 10. Februar 2025

Kosten: 74 €

Leitung: Andrea Schöning

Ort: Bürgerzentrum, Raum 10

25F447. 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.

Rückfragen bzgl. der genannten Sportgeräte gerne unter der Telefonnummer 04533-2001-541.

Termin: 19:00 bis 20:00 Uhr, 5 x am Freitag, 07. März; 04. April; 09. Mai; 06. Juni; 04. Juli 2025

Kosten: 32 €

Leitung: Andrea Schöning

Ort: Kindertagesstätte Bischofsteicher Weg

Full Body Workout

Es wird sportlich! Willkommen zum Full Body Workout für alle, die gern ins Schwitzen kommen und ihre Muskeln aufbauen möchten. Es erwartet euch ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, das Herz-Kreislauf-Training mit Beweglichkeits- und Koordinationsübungen kombiniert. Unterstützt von motivierender Musik trainieren wir den ganzen Körper und aktivieren sowohl Bauch, Beine, Po, Schultern und Rücken. Stretching- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab. Wer Freude an Bewegung hat und sich mit viel Spaß auspowern möchte, ist hier genau richtig. Mitzubringen: leichte Sportbekleidung, feste Hallenschuhe, ein paar Hanteln (alternativ Wasserflaschen), ein Handtuch, Fitnessmatte und ein Getränk

25F448.

Termin: 18:00 bis 19:00 Uhr, 9 x ab Dienstag, 11. Februar 2025

Kosten: 41 €

Leitung: Anne Blohm

Ort: Kindertagesstätte Bischofsteicher Weg

25F449.

Termin: 18:00 bis 19:00 Uhr, 10 x ab Dienstag, 13. Mai 2025

Kosten: 45 €

Leitung: Anne Blohm

Ort: Kindertagesstätte Bischofsteicher Weg

Kultur und Gestalten

25F501. Malen in verschiedenen Techniken

Die Besonderheit dieses Kurses besteht darin, dass die Teilnehmer und Teilnehmerinnen mit den bevorzugten Materialien arbeiten und sich frei entfalten können. Es gibt keine Themenvorgaben, jeder 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 am Mittwoch, 26.02./05.03./12.03./19.03./26.03./02.04./09.04./07.05./14.05. 2025

Kosten: 105 € + Materialkosten

Leitung: Megi Balzer

Ort: Bürgerzentrum

25F502. "Spiegelungen" – Malerei mit Öl- oder Acrylfarben für Anfänger und Fortgeschrittene

Anfänger werden behutsam an die einfachen Grundlagen und Techniken der Öl- oder Acrylmalerei herangeführt. Fortgeschrittene haben die Möglichkeit, ihre bereits erlernten Fähigkeiten zu vertiefen und auszubauen. Es wird ein gemeinsames Mal-Thema vorgegeben, die Maltechnik ist freigestellt.

Es kann in Öl-, Gouache-, Acryl- oder Mischtechnik gearbeitet werden. Das Mal-Thema wird individuell an die Bedürfnisse der Kursteilnehmer angepasst.

Für den Kurs wird eigenes Malmaterial (Acrylpapier und Leinwände, Farben, Pinsel, Paletten) benötigt, weiteres Material ggf. nach Absprache mit dem Kursleiter.

Termin: 15:30 bis 17:30 Uhr, 9 x ab Mittwoch, 05. März 2025

Kosten: 92 € + Materialkosten

Leitung: Thomas Römhild

Ort: Bürgerzentrum

25F508. Kreatives Formen und Gestalten mit Ton

Gefäße, Figuren und Objekte aller Art können aus Ton geformt und hergestellt werden.

In diesem Kurs sind die Teilnehmer und Teilnehmerinnen frei bei der Gestaltung der Formen und Glasur.

Der kreativen Phantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Termin: 13:00 bis 15:15 Uhr, 5 x ab Dienstag, 04. März 2025

Kosten: 74 € + ca. 20 € Materialkosten (werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet)

Leitung: Berenike Binder

Ort: Atelier Binderina, Schillerstr. 22, Reinfeld

Schneidern am Wochenende für Anfänger und Fortgeschrittene

An diesem Wochenende können Sie mit viel Spaß in einer Kleingruppe die gute alte Handwerkskunst des Nähens 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

25F510.

Termin: Samstag, 15. Februar 2025, 10:30 bis 16:00 Uhr

Sonntag, 16. Februar 2025, 10:30 bis 16:00 Uhr

Kosten: 64 € + Materialkosten; nicht ermäßigbar

Leitung: Gerlinde Ritzmann

Ort: Bürgerzentrum, Raum 6

25F511.

Termin: Samstag, 15. März 2025, 10:30 bis 16:00 Uhr

Sonntag, 16. März 2025, 10:30 bis 16:00 Uhr

Kosten: 64 € + Materialkosten; nicht ermäßigbar

Leitung: Gerlinde Ritzmann

Ort: Bürgerzentrum, Raum 6

25F512.

Termin: Samstag, 05. April 2025, 10:30 bis 16:00 Uhr

Sonntag, 06. April 2025, 10:30 bis 16:00 Uhr

Kosten: 64 € + Materialkosten; nicht ermäßigbar

Leitung: Gerlinde Ritzmann

Ort: Bürgerzentrum, Raum 6

25F513.

Termin: Samstag, 17. Mai 2025, 10:30 bis 16:00 Uhr

Sonntag, 18. Mai 2025, 10:30 bis 16:00 Uhr

Kosten: 64 € + Materialkosten; nicht ermäßigbar

Leitung: Gerlinde Ritzmann

Ort: Bürgerzentrum, Raum 6

Teilnahmebedingungen der vhs Reinfeld (Holstein)

Teilnahme:

An den Veranstaltungen der vhs können alle teilnehmen, die das 16. Lebensjahr vollendet haben. Ausnahmen sind möglich. Kurse für Schüler 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; 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 von Sozialhilfe (SGB II und XII) zahlen auf Antrag kein Entgelt. Schüler, Vollzeitstudenten, Auszubildende, Wehr- und Zivildienstleistende, Personen, die ein freiwilliges soziales oder ökologisches Jahr absolvieren und Empfänger von Leistungen nach dem SGB III erhalten auf Antrag und bei Vorlage eines entsprechenden aktuellen Nachweises eine Entgeltermäßigung.

Die Entgeltermäßigung wird auch Inhabern der Ehrenamtskarte Schleswig-Holstein mit Wohnsitz in Reinfeld (Holstein), des Dienstausweises einer Freiwilligen Feuerwehr in Schleswig-Holstein und der Jugendgruppenleiterkarte gewährt.

Bezahlung:

Überweisen Sie bitte die Entgelte – soweit im Programm 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) bei der Sparkasse Holstein:

IBAN: DE 91 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** unter der **Telefonnummer: 04533/2001-542** oder per **E-Mail: vhs@stadt-reinfeld.de**

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

Allgemeines:

Die Veranstaltungsorte sind im Programm 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; Ausnahmen sind möglich und eindeutig gekennzeichnet.