



**Volkshochschule
Reinfeld**



© Marion Stegemann

Kursangebot Frühjahrssemester 2026

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

Dienstag 11 – 13 Uhr

Mittwoch 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 12 – 15 Uhr

Dienstag 10 – 13 Uhr

Donnerstag 15 – 17 Uhr

und nach Vereinbarung

*© Das Titelbild ist im Malkurs von
Thomas Römhild entstanden.
Alle Urheberrechte liegen bei
der genannten Teilnehmerin.*



Informationen und Anmeldung:

www.reinfeld.de / Stadtleben / Bildung / Volkshochschule

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

Inhalt

Gesellschaft und Leben

Vortrag: "Kommunikation – darum reden wir immer aneinander vorbei"	6
Online-Vortrag: Nahrungsergänzungsmittel – Gesundheit durch Pillen und Pulver?	6
Online-Vortrag: Datenschutz für Anfänger – lästig oder nützlich?	6
Online-Vortrag: Lebensmittel „von hier“ – Die Tücken der Regionalkennzeichnung.....	7

Führungen / Exkursionen

Stadtführung in Lübeck: Das Heilig-Geist-Hospital und rund um den Koberg	7
Landesgeschichtliche Exkursion nach Schleswig	8
Stadtführung in Hamburg: Blankenese – Treppenviertel und Kanonenberg	8
Frühlingsspaziergang: Mit dem Förster durch den Reinfelder Wald	9
Wild-Kräuter und Heilpflanzen am Herrenteich	9

Kultur und Geschichte

Arbeitskreis Familienforschung/Genealogie	10
Weinreise: "Vom Rheingau, durch Frankreich bis nach Südafrika"	10
"Whisky" – Seminar über zwei Abende	11

Sprachen und Verständigung

Deutsch

Lernkreis I: Deutsch für Anfänger	11
Lernkreis II: Deutsch für Fortgeschrittene	12

Englisch

Englisch Auffrischkurs A2	12
---------------------------------	----

Französisch

Französisch Auffrischkurs für Fortgeschrittene mit geringen Vorkenntnissen	13
---	----

Italienisch

Italienisch für Anfänger	13
Italienisch Mittelstufe	13
Italienisch für Fortgeschrittene	14
Kochen wie in Bella Italia mit Musik & Kultur & Sprache	14

Gesundheit und Fitness

Ernährung: Angebote in der Lehrküche

Kochabend: Stille Entzündungen – mit dem richtigen Essen vorbeugen	15
Kochabend: Wertvoll Kochen – frisch und vital ins Frühjahr	15
Kochabend: Futter für´s Hirn	15
Kochen für Männer	16
Vortrag: Fasten zur Fastenzeit	16
Wildkräuterwanderung mit Zubereitung von Salaten	17

Bewegung und Entspannung

Workshop: Entspannungsreisen mit Klangschalen	18
Workshop: Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen und Klangschalen	19
Qigong – Im Einklang mit Dir	19
Duft Qigong I – Reinigen, entgiften, den Körper stärken – für Anfänger und Fortgeschrittene	20
Qigong Yangsheng - Die Pflege des Lebens und der Lebensenergie	21
Yoga auf und mit dem Stuhl	21
Yoga am Morgen – aktivierend und ausgleichend	22
Yoga am Nachmittag – aktivierend und ausgleichend	22
Yoga intensiv – Hatha-Yoga Workshop am Sonnabend	23
Hatha-Yoga am Abend	23
Hatha- und Rajayoga für Fortgeschrittene	24
Yoga-Start in den Tag	24
FASZIO®-Yoga - 7 Strategien + 5 Leitbahnen = 1 Faszie	25

Rückenfit-Yoga	26
TriYoga® - Lass dich von deiner Atemwelle tragen	26
Yoga und Entspannung	27
Gemeinsam meditieren – innere Ruhe und Resilienz steigern	27
Herzchakra-Meditationskurs am Vormittag	28

Gymnastik und Fitness

Stretching	28
E-G-O: Entspannung - Gymnastik - Optimismus.....	29
Bauch-Beine-Po und Stretching	29
Bauch - Beine - Po.....	30
Übergewicht, Lip- / Lymph-Ödem und Sport??? JA DAS GEHT !!!	30
Kraft und Kondition	31
Kraft und Kondition spezial	31
Drums Alive.....	32

Kultur und Gestalten

Malen in verschiedenen Techniken	32
"Der Ton hat mehr Wert..." – Malerei mit Öl- oder Acrylfarben für Anfänger und Fortgeschrittene.....	32
Filzen	33
Kreatives Formen und Gestalten mit Ton	33
Töpfern am Samstag	34
Schneidern am Wochenende für Anfänger und Fortgeschrittene	34
Mandala Malen mit der „Blume des Lebens“	35
Schablonieren mit der „Blume des Lebens“	35
Literatur-Kurs: „ <i>Mein Unglück beginnt damit, dass der Stromkreis als Rechteck abgebildet wird</i> “ - Sasa Stanisic über Literatur und Engagement	36

Teilnahmebedingungen der vhs Reinfeld (Holstein) 37

Anmeldeformular 39

Gesellschaft und Leben

Vortrag: "Kommunikation – darum reden wir immer aneinander vorbei"

Kommunikation im Beruf und im Privaten ist immer wieder aufs Neue geprägt von einer Reihe von Missverständnissen und Fehlinterpretationen. Diese ergeben sich aus unterschiedlichsten Gründen, wie z.B. unterschiedliche Assoziationen, die jeder Einzelne mit Worten und Begriffen verbindet oder auch eine nicht geklärte Beziehungsebene zwischen den Gesprächspartnern. Darüber hinaus benutzen wir oft Füllwörter, z.B. "eigentlich", "sollte", aber auch Worte wie das unverbindliche "man" oder Worte wie "müssen" oder "schnell mal machen". All das sagt etwas über die sprechende Person aus und erzielt ihre unbewusste Wirkung auf das Gegenüber. Sich dieses bewusst zu machen, ermöglicht uns 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 die Tücken und Fallen in Gesprächssituationen und gibt konkrete Hinweise für eine veränderte Kommunikation.

26F100.

Termin: Montag, 16. März 2026, 18:00 bis 19:30 Uhr

Kosten: 14 €

Leitung: Andreas Tippe

Ort: Volkshochschule, Raum 8; Bischofsteicher Weg 75 b

Online-Vortrag: Nahrungsergänzungsmittel – Gesundheit durch Pillen und Pulver?

Für fast jedes Gesundheitsproblem bieten Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln eine vermeintliche Lösung: Mehr Beweglichkeit, bessere Abwehrkräfte, mehr Leistungsfähigkeit und vieles mehr versprechen die frei verkäuflichen Pillen und Pulver. Dieser Vortrag erklärt die rechtlichen Rahmenbedingungen, Werbepraktiken und die Grenzen von Nahrungsergänzungsmitteln. Auch das neue Internetangebot der Verbraucherzentralen 'Klartext Nahrungsergänzung' wird vorgestellt.

Abschließende Tipps zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung zeigen, dass es auch anders – nämlich ohne Nahrungsergänzungsmittel – geht.

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.

26F150.

Termin: 5. Februar 2026, 17:00 - 18:00 Uhr

Kosten: entgeltfrei

Referentin: Mitarbeiter der Verbraucherzentrale

Online-Vortrag: Datenschutz für Anfänger – lästig oder nützlich?

Datenschutz begegnet uns im Alltag häufig in Gestalt kleingedruckter Datenschutz-Formulare mit wenig aussagekräftigem Inhalt. Das Datenschutzrecht ist jedoch mehr als nur ein Papiertiger und gibt uns wirksame Mittel an die Hand, um die Kontrolle über

unsere Daten zu behalten oder wiederzuerlangen. In diesem Vortrag erfahren Sie, welche konkreten rechtlichen Werkzeuge uns das Datenschutzrecht in die Hand gibt und wie wir diese effektiv nutzen.

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.

26F151.

Termin: Donnerstag, 12. März 2026, 17:30 bis 18:30 Uhr

Kosten: entgeltfrei

Referent: Ulf Ludwig, Verbraucherzentrale

Online-Vortrag: Lebensmittel „von hier“ – Die Tücken der Regionalkennzeichnung

Regionale Lebensmittel liegen im Trend. Doch was heißt „regional“ eigentlich genau? Und wie verlässlich sind die vielen Label, Siegel und Codes auf unseren Lebensmitteln? Dieser Vortrag gibt einen Einblick in die Welt der Regionalkennzeichnung und zeigt, wie unterschiedlich Produkte gekennzeichnet sein müssen – von Obst und Gemüse bis hin zu Fleisch und Eiern. Auch die Bedeutung und Aussagekraft bekannter Herkunftssiegel werden kritisch beleuchtet. Ziel ist es, Orientierung im Label-Dschungel zu geben, um beim Einkauf bewusste Entscheidungen treffen zu können.

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.

26F152.

Termin: 9. Juni 2026, 17:00 - 18:00 Uhr

Kosten: entgeltfrei

Referent: Mitarbeiter der Verbraucherzentrale

Führungen / Exkursionen

Stadtführung in Lübeck: Das Heilig-Geist-Hospital und rund um den Koberg

Das Heilig-Geist-Hospital in Lübeck ist eine der ältesten Einrichtungen der Armenfürsorge. Nahezu unverändert erhalten Sie einen Überblick von der Entstehung im 13. Jahrhundert bis zum Ende der Belegung. Alltag, Versorgung, Regelwerke und Glaube sind die Themen dieser Führung, ergänzt von den Erläuterungen der zahlreichen Kunstwerke. Rundum den Koberg -dem alten Hopfenmarkt- gibt es alte Bürgerhäuser, Gänge und Höfe sowie das Gesellschaftshaus der seefahrenden Kompanien.

26F103.

Termin: Samstag, 18. April 2026, 11:00 bis 12:30 Uhr

Kosten: 17 €

Leitung: Bernd Thureau

Treffpunkt: direkt vor dem Heilig-Geist-Hospital

Landesgeschichtliche Exkursion nach Schleswig

Die älteste Stadt in Schleswig-Holstein, schön in der Fjordlandschaft Schlei gelegen, wurde schon im Jahr 804 erwähnt. Wir hören Interessantes zur langen Geschichte, erkunden den alten Hausbestand und die Stadtpaläste alter Adelsgeschlechter. Der Dom ist bekannt für den berühmten Bordscholmer Altar, dem Hauptwerk niederdeutscher Schnitzkunst von Meister Brüggemann, der genauer erläutert wird. Anschließend gehen wir weiter zur Fischersiedlung "Holm" -Stadt in der Stadt- und zum gut erhaltenen Kloster St. Johannis. Auch über die alte Handelssiedlung Haithabu wird berichtet.

26F104.

Termin: Samstag, 6. Juni 2026, 14:00 bis 17:00 Uhr
Kosten: 25 € (Darin enthalten ist der Eintritt für den Dom.)
Leitung: Bernd Thurau
Treffpunkt: Haupteingang am Dom

Stadtführung in Hamburg: Blankenese – Treppenviertel und Kanonenberg

Der Meeresblick vom Blankeneser Geesthang lässt eine für die norddeutsche Tiefebene ganz ungewöhnliche mediterrane Stimmung aufkommen - wenn denn die Sonne scheint. 58 Fußwege und längere Treppen mit insgesamt 4864 Stufen (wer's nicht glaubt, darf nachzählen!) führen durch das Treppenviertel am Hang. Über Jahrhunderte ließen sich



© J.P. Nissen

Lotsen, Seeleute und Fischer hier oberhalb der Fähre nieder, seit 1800 entdeckten reiche Hamburger und Altonaer Kaufleute, Banker und Reeder die Reize der Landschaft und bauten Landhäuser inmitten großzügiger Parks.

Wir spazieren etwas treppauf und treppab, was typisch ist für Blankenese und schauen uns an, was von den großen Parks geblieben ist.

Der Rundgang endet am Fähranleger "Bull'n". Ein Spaziergang der Extraklasse!

26F105.

Termin: Mittwoch, 22. April 2026, 14:00 bis 16:00 Uhr
Kosten: 20 €
Leitung: Johann Peter Nissen
Treffpunkt: S-Bahnhof Blankenese, Ausgang Bahnhofsvorplatz

Frühlingsspaziergang: Mit dem Förster durch den Reinfelder Wald

Diese Waldwanderung führt uns durch die Fohlenkoppel in Reinfeld; wir entdecken nicht nur die Natur, sondern hören auch Wissenswertes über die Zeichensprache bzw. die Kennzeichnung von Bäumen und beschäftigen uns mit den drei Funktionen des Waldes: Schutz, Nutzen und Erholung. Der Förster Maximilian Scheel -Revierleiter der Försterei Fohlenkoppel der Schleswig-Holsteinischen Landesforsten- wird dazu viel Interessantes berichten. Kinder sind in Begleitung eines Erwachsenen herzlich willkommen!

26F106.

Termin: Mittwoch, 22. April 2026; 17:00 bis 18:30 Uhr

Kosten: 5 €

Leitung: Maximilian Scheel

Treffpunkt: Parkplatz Bolande

Wild-Kräuter und Heilpflanzen am 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 Wiesenerbel gesammelt und gekostet werden.



© M. Möller

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.

Kinder sind in Begleitung eines Erwachsenen herzlich willkommen!

Wetterfeste Kleidung und geeignetes Schuhwerk wird empfohlen.
Mitzubringen: scharfes Messer, Sammelgefäße

26F107.

Termin: Mittwoch, 20. Mai 2026, 18:00 bis 20:30 Uhr

Kosten: 17 €

Leitung: Monika Möller

Treffpunkt: an der Promenade vor dem Claudiushof in Reinfeld

Kultur und Geschichte

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.

26F110.

Ansprechpartner: Frank Bolzmann; Tel. 04533-5082

Termin: Montag, 19. Januar 2026, 19:00 bis 20:30 Uhr.

Die weiteren Termine werden im Kurs abgesprochen.

Kosten: entgeltfrei

Ort: Volkshochschule, Raum 8; Bischofsteicher Weg 75 b

Weinreise: "Vom Rheingau durch Frankreich bis nach Südafrika"

Dieses Weinseminar über drei Abende wird sich recht unterschiedlichen Themen widmen:

Zum Ausklang der kalten Jahreszeit stehen zunächst noch einmal kräftige Rote im Mittelpunkt. Voraussichtlich Bordeaux mit Jahrgangsvergleichen aus zwei Teilgebieten.

Die Rebsorte "Chenin blanc" bzw. "Stehen" liefert an der Loire und auch in Südafrika ungewöhnlich vielfältige und gute Weißweine – Wir probieren und vergleichen. Beenden wollen wir die Reihe in Richtung Frühling mit Weißen aus dem Rheingau, durchaus auch anders. 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.

Materialkosten für Wein, Wasser, Nebenkosten von ca. 13-18 € pro Abend werden gesondert abgerechnet.

Bitte berücksichtigen Sie den Alkoholgenuss bei der Organisation Ihres Heimweges.

26F113.

Termin: 19:00 bis 22:00 Uhr, 3 x am Donnerstag, 26. Februar, 05. + 12. März 2026

Kosten: 36 € + 13-18 € Materialkosten pro Abend

Leitung: Dr. Harald Semmel

Ort: Altes Rathaus

"Whisky" – Seminar über zwei Abende

Der Kurs kann als Fortführung der bisherigen Seminare oder auch als Einstieg dienen. Nach der Einführung in die traditionelle Whisky-Herstellung stehen sehr unterschiedliche Destillieren im Fokus zweier Abende. Dabei wird sich ein Abend mit maritim und von Torf geprägten Whiskies von der Insel Islay in Schottland widmen. - Lagavulin & Co.

Der zweite Abend soll sich mit ganz klassischen Whiskies von der Speyside befassen. Wahrscheinlich von The Glenlivet & Co. Es besteht die Möglichkeit Interessantes über diese vielfältigen Getränke zu erfahren und die eigenen Vorlieben zu erkunden!

Jeder Abend beinhaltet eine fachliche Verkostung von etwa 6 Proben.

Materialkosten für Whisky, Wasser, Nebenkosten von ca. 20-25 € pro Abend werden gesondert abgerechnet.

Bitte berücksichtigen Sie den Alkoholgenuss bei der Organisation Ihres Heimweges.

26F114.

Termin: 19:00 bis 22:00 Uhr, 2 x am Donnerstag, 12. + 19. Februar 2026

Kosten: 24 € + 20-25 € Materialkosten pro Abend

Leitung: Dr. Harald Semmel

Ort: Altes Rathaus

Sprachen und Verständigung

Deutsch

Lernkreis I: Deutsch für Anfänger

In einer kleinen Gruppe lernen Sie die Grundlagen der deutschen Sprache: angefangen vom Alphabet über einfachen Satzbau bis hin zu kurzen Gesprächen, mit denen Sie sich im Alltag verständigen können.

Bitte beachten Sie:

Es handelt sich bei diesem Kurs NICHT um einen Integrationskurs des BAMF.

Sie erhalten bei regelmäßiger Teilnahme eine Bescheinigung, jedoch KEIN Zertifikat.

26F320.

Termin: 17:00 bis 18:30 Uhr, 9 x ab Freitag, 23. Januar 2026

Kosten: entgeltfrei

Leitung: Heidemarie Castan

Ort: Volkshochschule, Raum 5; Bischofsteicher Weg 75 b

26F321.

Termin: 17:00 bis 18:30 Uhr, 9 x ab Freitag, 17. April 2026; nicht am 1./15.05.26

Kosten: entgeltfrei

Leitung: Heidemarie Castan

Ort: Volkshochschule, Raum 5; Bischofsteicher Weg 75 b

Lernkreis II: Deutsch für Fortgeschrittene

In einer kleinen Gruppe wiederholen Sie die Grundlagen der deutschen Sprache: Sie festigen Ihre Kenntnisse des Alphabetes, erweitern Ihren Wortschatz, trainieren die Aussprache und Grammatik und üben in Gesprächen, wie Sie sich im Alltag verständigen können.

Bitte beachten Sie:

Es handelt sich bei diesem Kurs NICHT um einen Integrationskurs des BAMF.
Sie erhalten bei regelmäßiger Teilnahme eine Bescheinigung, jedoch KEIN Zertifikat.

26F322.

Termin: 09:30 bis 11:00 Uhr, 9 x ab Samstag, 24. Januar 2026

Kosten: entgeltfrei

Leitung: Heidemarie Castan

Ort: Volkshochschule, Raum 5; Bischofsteicher Weg 75 b

26F323.

Termin: 09:30 bis 11:00 Uhr, 9 x ab Samstag, 18. April 2026; nicht am 2./16.05.26

Kosten: entgeltfrei

Leitung: Heidemarie Castan

Ort: Volkshochschule, Raum 5; Bischofsteicher Weg 75 b

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 das freie Sprechen zu üben. Die Grundmuster der englischen Sprache sowie kulturelle Insights werden von der zweisprachigen Dozentin in netter Atmosphäre erläutert und die Grammatik bei Bedarf durch ein Buch gefestigt.

26F300.

Termin: 12:45 bis 14:15 Uhr, 6 x ab Donnerstag, 05. Februar 2026

Kosten: 42 €

Leitung: Sabrina Ward

Ort: Volkshochschule, Raum 5; Bischofsteicher Weg 75 b

26F301.

Termin: 12:45 bis 14:15 Uhr, 9 x ab Donnerstag, 16. April 2026

Kosten: 62 €

Leitung: Sabrina Ward

Ort: Volkshochschule, Raum 5; Bischofsteicher Weg 75 b

Französisch

Französisch Auffrischkurs für Fortgeschrittene mit geringen Vorkenntnissen

La Provence, la Bretagne oder Paris? Sie möchten Ihren nächsten Urlaub auch sprachlich vorbereiten? Bienvenue!

Der Kurs richtet sich an Interessierte, die schon einmal – auch vor längerer Zeit – Französisch gelernt haben und bereits Erlerntes in lockerer, fröhlicher Atmosphäre wiederholen und vertiefen möchten. Durch ein Angebot von vielen praktischen Sprachanlässen und kurzen Texten üben wir Verstehen und Sprechen in typischen Alltagssituationen.

Lehrbuch: Rencontres en français A1, ab unité 4, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-529647-3

26F311.

Termin: 11:45 bis 13:15 Uhr, 10 x ab Dienstag, den 03. Februar 2026; nicht am 14.04.26

Kosten: 80 €

Leitung: Renate Hieke

Ort: Volkshochschule, Raum 6; Bischofsteicher Weg 75 b

Italienisch

Italienisch für Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die ohne Vorkenntnisse die italienische Sprache erlernen möchten. Schritt für Schritt lernen Sie, sich in typischen Alltagssituationen zurechtzufinden und wichtige Grammatikregeln zu beherrschen. Der Spaß am Sprechen steht im Vordergrund.

Nach Abschluss des Semesters findet ein gemütliches Beisammensein mit 'Speis und Trank' bei der Kursleiterin statt.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag- ISBN 978-3-12-502202-7

26F302.

Termin: 18:45 bis 19:45 Uhr, 15 x ab Montag, 19. Januar 2026; nicht am 9./16./23.03.26

Kosten: 96 € (Die Kosten können sich abhängig von der Teilnehmerzahl ggf. verringern.)

Leitung: Rosi Wittenhagen

Ort: Volkshochschule, Raum 6; Bischofsteicher Weg 75 b

Italienisch Mittelstufe

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die bereits über gute Grundkenntnisse (ca. 4 VHS-Semester) im Italienischen verfügen. Mit viel Spaß lernen Sie, Ihren Wortschatz zu erweitern, die Grammatik zu vertiefen und mehr Sicherheit im Sprechen zu gewinnen. Die Freude am Sprechen steht im Vordergrund dieses Kurses.

Nach Abschluss des Semesters findet ein gemütliches Beisammensein mit 'Speis und Trank' bei der Kursleiterin statt.

Neue Interessierte sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Con piacere nuovo B1+/B2, Klett Verlag- ISBN 978-3-12-525226-4

26F303.

Termin: 10:45 bis 12:00 Uhr, 15 x ab Montag, 19. Januar 2026; nicht am 9./16./23.03.26

Kosten: 120 € (Die Kosten können sich abhängig von der Teilnehmerzahl ggf. verringern.)

Leitung: Rosi Wittenhagen

Ort: Volkshochschule, Raum 6; Bischofsteicher Weg 75 b

Italienisch für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit bereits sehr guten Italienischkenntnissen (ca. 8 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 'Speis und Trank' bei der Kursleiterin statt.

Neue Interessierte sind herzlich willkommen!

26F304.

Termin: 17:30 bis 18:30 Uhr, 15 x ab Montag, 19. Januar 2026; nicht am 9./16./23.03.26

Kosten: 110 € (Die Kosten können sich abhängig von der Teilnehmerzahl ggf. verringern.)

Leitung: Rosi Wittenhagen

Ort: Volkshochschule, Raum 6; Bischofsteicher Weg 75 b

Kochen wie in Bella Italia mit Musik & Kultur & Sprache

Freuen Sie sich auf ein paar Stunden, in denen Sie in die italienische Küche, Sprache und Kultur eintauchen können. Sie werden köstliche italienische Vorspeisen und verführerische Desserts herstellen und genießen und dabei Einblicke in die vielseitige Esskultur Italiens gewinnen. Ganz nebenbei lernen Sie Wörter rund um Küche, Tischkultur und Weingenuss spielend kennen. Und natürlich werden musikalische Einlagen die italienische Lebensfreude in unsere Küche bringen! Der Kurs schafft Raum für Austausch, Genuss und Freude an der italienischen Lebensart – Buon divertimento e buon appetito!

Mitzubringen: Schürze, ein gutes Küchenmesser, ein Brett, Dosen und Gläser für Reste

26F305.

Termin: Freitag, 5. Juni 2026, 16:00 bis 21:00 Uhr

Kosten: 25 € + ca. 18 € Kosten für Lebensmittel

Leitung: Rosi Wittenhagen und Britta Zankl

Ort: Lehrküche im Schulzentrum, Bischofsteicher Weg 75 b

Gesundheit und Fitness

Ernährung: Angebote in der Lehrküche

Kochabend: Stille Entzündungen – mit dem richtigen Essen vorbeugen

Stille Entzündungen, so sagt schon der Name, bleiben lange unerkannt. Oftmals ausgelöst oder angefeuert von Stress und ungesundem Essverhalten, können sie für Abgeschlagenheit oder unauffällige Erkrankungen verantwortlich sein. Um diesen Entzündungsreaktionen abzumildern oder ihnen vorzubeugen lohnt es sich, einen Blick auf unsere Ernährung zu werfen. Stressbefreit bereiten wir in diesem Sinne gemeinsam Gerichte zu, mit denen wir stillen Entzündungen Paroli bieten.

Mitzubringen: 2 Küchenhandtücher, Dosen und Gläser für Reste

26F201.

Termin: Donnerstag, 19. Februar 2026, 17:30 bis 21:00 Uhr

Kosten: 41 €

Darin ist eine Lebensmittelumlage von 13 € enthalten, bei zu später Absage ist der volle Betrag zu leisten.

Leitung: Dagmar Schilling

Ort: Lehrküche im Schulzentrum, Bischofsteicher Weg 75 b

Kochabend: Wertvoll Kochen – frisch und vital ins Frühjahr

Frisches Gemüse, Sprossen, Körner: Hier gibt es wieder Entdeckungen aus dem Reich der Vollwertküche. Anhand bunter Rezepte greifen wir den ganzheitlichen Umgang mit Ernährung und Vitalstoffen auf. Dieser Kurs zeigt Ihnen die Vielfalt Ihrer Möglichkeiten: deftige Aufläufe, belebende Salate, köstliche Suppen, genussvolle Rezepte...schnell gemacht, lecker!

Mitzubringen: 2 Küchenhandtücher, Dosen und Gläser für Reste

26F202.

Termin: Donnerstag, 20. April 2026, 17:30 bis 21:00 Uhr

Kosten: 41 €

Darin ist eine Lebensmittelumlage von 13 € enthalten, bei zu später Absage ist der volle Betrag zu leisten.

Leitung: Dagmar Schilling

Ort: Lehrküche im Schulzentrum, Bischofsteicher Weg 75 b

Kochabend: Futter für´s Hirn

Kennen Sie das auch? Schnell was beim Bäcker geholt und bei laufender Arbeit verdrückt? Soweit ich es mir überhaupt bewusst gemacht habe, hat es nicht besonders gut geschmeckt. Und nach kurzer Zeit schon war der Hunger wieder da: Aber so muss das gar nicht sein. In diesem Workshop bereiten wir das perfekte Essen für die Pause zu: Ob trendig im Glas oder locker gerollt im Papier, auf jeden Fall mit wenig Aufwand, gesund und echt lecker!

Mitzubringen: 2 Küchenhandtücher, Dosen und Gläser für Reste

26F203.

Termin: Montag, 4. Mai 2026, 17:30 bis 21:00 Uhr

Kosten: 41 €

Darin ist eine Lebensmittelumlage von 13 € enthalten,
bei zu später Absage ist der volle Betrag zu leisten.

Leitung: Dagmar Schilling

Ort: Lehrküche im Schulzentrum, Bischofsteicher Weg 75 b

Kochen für Männer

Dieser Kochkurs richtet sich an Männer jeden Alters, die daran interessiert sind, das Kochen von einfachen oder auch etwas anspruchsvolleren Gerichten zu lernen.

Der erste Termin ist eine einstündige Vorbesprechung, in der gemeinsam geplant wird und Vorschläge aufgegriffen werden: Strammer Max und/oder Gulasch mit Rotkohl?
Anschließend folgen zwei Kochabende, dann geht es an den Herd!

Mitzubringen: Schürze, 2 Küchenhandtücher, Dosen und Gläser für Reste

26F204.

Termin: Vorbesprechung: Montag, 2. März 2026, 17:00 bis 18:00 Uhr

Kochen: Montag, 9. + 16. März 2026, 17:00 bis 20:30 Uhr

Kosten: 50 € + Kosten für Lebensmittel (werden direkt mit dem Kursleiter abgerechnet)

Leitung: Kristian Gesswein

Ort: Lehrküche im Schulzentrum, Bischofsteicher Weg 75 b

Vortrag: Fasten zur Fastenzeit

Mit „Fasten“ assoziieren die meisten Menschen vorrangig den (kompletten) Nahrungsverzicht, um abzunehmen. Einige wandeln dies auf verschiedenste Konsumgüter um, z.B. Verzicht auf Alkohol, Schokolade, Fernsehen usw.

Doch rein geschichtlich gesehen hatte das Fasten im zeitigen Frühjahr eine ganz andere und viel tiefere Bedeutung. Es war die Zeit der inneren Reinigung und des Neubeginns nach dem langen und oft entbehrungsreichen Winter und die Vorbereitung auf das kommende arbeitsintensive neue Jahr.

Die Fastenzeit beginnt mit der höhersteigenden Sonne im Februar, wenn die Natur erwacht und auch unser Stoffwechsel wieder angekurbelt wird. Angesammelte Abfallstoffe werden dabei mobilisiert und können besser ausgeschieden werden.

Auch heute in der schnelllebigen und stressigen Zeit ist das Fasten eine gute Alternative, um den Energielevel wieder anzuheben und Verdauungsbeschwerden, Übersäuerung oder Müdigkeit in den Griff zu bekommen. Mit Hilfe weniger, aber gezielter basischer Kost können wir den Körper gut bei dem Prozess unterstützen. Dass dabei auch ein paar Pfunde rollen können, wenn die inneren Organe wieder besser arbeiten, ist ein angenehmer Nebeneffekt.

Der Vortrag enthält viele hilfreiche Tipps und Rezepte, um dies im Alltag umzusetzen. Die Heilkräuter spielen eine wichtige Rolle dabei; Tees und Tinkturen können vor Ort gekostet werden.

26F206.

Termin: Montag, 23. Februar 2026, 18:00 bis 20:00 Uhr

Kosten: 18 €

Leitung: Monika Möller

Ort: Lehrküche im Schulzentrum, Bischofsteicher Weg 75 b

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. die

Knoblauchsrauke, Nelkenwurz, Labkräuter oder Gänsedistel, 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 leckerem Salat und Pesto. Die Bestimmungsmerkmale der Pflanzen werden bei dem Spaziergang immer wieder-



© M. Möller

holt, um genießbare nicht mit giftigen Vertretern zu verwechseln. Außerdem gibt es weitere Hinweise zur Verwendung der verschiedenen Kräuter. Der Spaziergang eignet sich für Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse. Treffpunkt ist am Schulzentrum Bischofsteicher Weg vor der Schulküche.

Mitzubringen:

Wetterfeste Kleidung wird empfohlen, Sammelgefäße und Dosen/ Gläser für Essensreste, eine Schürze, ein scharfes Küchenmesser und 5,- € Materialumlage.

26F207.

Termin: Freitag, 5. Juni 2026, 16:00 bis 19:30 Uhr

Kosten: 27 € + ca. 5 € Materialkosten (werden direkt mit der Kurleiterin abgerechnet)

Leitung: Monika Möller

Ort: Lehrküche im Schulzentrum, Bischofsteicher Weg 75 b

Bewegung und Entspannung

Workshop: Entspannungsreisen mit Klangschalen

Durch die Schwingungen der Klangschalen kann eine innere Ruhe, ein Glücks- und Zufriedenheitsgefühl ausgelöst werden. Die Entspannungs-/Phantasiereisen 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.

26F400.

Termin: Samstag, 31. Januar 2026, 10:00 bis 12:00 Uhr

Kosten: 20 €

Leitung: Simone Jodkuhn

Ort: Kindertagesstätte, Bischofsteicher Weg 75 c

26F401.

Termin: Montag, 9. Februar 2026, 10:15 bis 12:15 Uhr

Kosten: 20 €

Leitung: Simone Jodkuhn

Ort: Volkshochschule, Raum 8; Bischofsteicher Weg 75 b

26F403.

Termin: Donnerstag, 12. März 2026, 10:15 bis 12:15 Uhr

Kosten: 20 €

Leitung: Simone Jodkuhn

Ort: Volkshochschule, Raum 14; Bischofsteicher Weg 75 b

26F404.

Termin: Samstag, 21. März 2026, 10:00 bis 12:00 Uhr

Kosten: 20 €

Leitung: Simone Jodkuhn

Ort: Kindertagesstätte, Bischofsteicher Weg 75 c

26F405.

Termin: Freitag, 24. April 2026, 9:00 bis 11:00 Uhr

Kosten: 20 €

Leitung: Simone Jodkuhn

Ort: Volkshochschule, Raum 14; Bischofsteicher Weg 75 b

26F407. Workshop für Fortgeschrittene

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

Termin: Samstag, 21. Februar 2026, 10:00 bis 12:00 Uhr

Kosten: 20 €

Leitung: Simone Jodkuhn

Ort: Kindertagesstätte, Bischofsteicher Weg 75 c

26F408. Workshop für Fortgeschrittene

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

Termin: Samstag, 18. April 2026, 10:00 bis 12:00 Uhr

Kosten: 20 €

Leitung: Simone Jodkuhn

Ort: Volkshochschule, Raum 14; Bischofsteicher Weg, 75 b

Workshop: Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen und Klangschalen

In diesem Angebot geht es um das Kennenlernen und Erleben der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen mit anschließender Entspannung mit Klangschalen. Diese Technik, Muskelbereiche bewusst anzuspannen und dabei ruhig weiter zu atmen, hilft dem Körper bei folgenden Symptomen: Stress, Bluthochdruck, hoher Cholesterinwert uvm.

26F402.

Termin: Freitag, 6. März 2026, 17:00 bis 19:00 Uhr

Kosten: 20 €

Leitung: Simone Jodkuhn

Ort: Kindertagesstätte, Bischofsteicher Weg 75 c

26F406.

Termin: Donnerstag, 21. Mai 2026, 10:15 bis 12:15 Uhr

Kosten: 20 €

Leitung: Simone Jodkuhn

Ort: Volkshochschule, Raum 14; Bischofsteicher Weg 75 b

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.

26F409.

Termin: 13:00 bis 14:30 Uhr, 8 x ab Freitag, 23. Januar 2026

Kosten: 60 €

Leitung: Cornelia Preuß

Ort: Volkshochschule, Raum 10; Bischofsteicher Weg 75 b

26F410.

Termin: 13:00 bis 14:30 Uhr, 8 x ab Freitag, 8. Mai 2026

Kosten: 60 €

Leitung: Cornelia Preuß

Ort: Volkshochschule, Raum 10; Bischofsteicher Weg 75 b

Duft Qigong I – Reinigen, entgiften, den Körper stärken – für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs können Sie in einer besonderen Form des buddhistischen Qigong eine Verbesserung ihres Wohlbefindens erfahren. An sechs Terminen lernen Sie Übungen, die in China gern als Heilmethode eingesetzt werden. Duft-Qigong ist ein bewegtes Qigong (Donggong) und hat neben einer reinigenden und kräftigenden Wirkung auf den ganzen Körper einen besonders positiven Effekt auf Gelenke, Schultern und Nacken. Zudem kann durch die Übungen eine spürbare, positive Wirkung bei Allergien, Asthma und anderen Störungen des Nasen-Rachenraumes erzielt werden. Duft-Qigong ist auch eine effiziente Methode zur Entspannung und zur Harmonisierung des Körpers mit der Umwelt. Das Qi, unsere Lebensenergie kann sich besser entwickeln. Das besondere Erlebnis kann ein Jasmin-artiger Duft sein, der unserem Körper entströmt, wenn wir Duft-Qigong nachhaltig üben. Mit genügend Praxis der reinigenden Methode des Duft-Qigong wird Duft-Qigong II vorgestellt. Diese Übungsreihe baut unsere innere heilende Kraft auf. Die Organe werden durch die Übungen massiert und dadurch gestärkt. Nach den Übungen sorgt eine kleine Entspannungsreise für einen harmonischen Ausklang.
Mitzubringen: Lockere Kleidung und Gymnastik- oder Turnschuhe, Socken und ein kleiner, wärmender Schal für die Entspannungsreise, die im Sitzen stattfindet.

26F411.

Termin: 17:30 bis 18:45 Uhr, 6 x ab Dienstag, 17. Februar 2026

Kosten: 50 €

Leitung: Cornelia Preuß

Ort: Volkshochschule, Raum 10; Bischofsteicher Weg 75 b

Qigong Yangsheng - Die Pflege des Lebens und der Lebensenergie

Qigong ("Tschigung" gesprochen) ist eine sehr alte, aus China stammende sanfte Bewegungs- und Übungsform der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und somit ein Gesundheits- und kein Kampfsport. Diese 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. Sie erhalten unsere Beweglichkeit und verbessern den Schlaf. 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. Wir üben im Wechsel die "8 Brokate", die "15 Ausdrucksformen", das "Spiel der 5 Tiere" und spielen mit ihnen, z. B. in verschiedenen Schrittvarianten. Aber auch andere Formen des Qigong oder die Akupressur bestimmter Akupressurpunkte werden durchgeführt. Die Stunde beginnt mit Abschalten vom Alltag, anschließend "schmieren" wir die Gelenke, auch *Energietore* genannt, gehen in die Vorbereitungshaltungen und in die Übungsform über und beenden die Bewegungsfolge mit den Abschlussübungen. Freut Euch auf Übungen mit wunderschönen Namen wie *in den Pferdschritt gehen*, *Hände wie ziehende Wolken* oder *der Pfau schlägt ein Rad*.

Grundkenntnisse sind wünschenswert!

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, warme Socken oder Gymnastikschuhe.

26F412.

Termin: 17:30 bis 18:30 Uhr, 15 x ab Donnerstag, 19. Februar 2026

Kosten: 86 €

Leitung: Karin Steinforth

Ort: Volkshochschule, Raum 10; Bischofsteicher Weg 75 b

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 dieses Kurses 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.

26F413.

Termin: 10:45 bis 11:45 Uhr, 10 x ab Dienstag, 20. Januar 2026; nicht am 03.02.2026

Dieser Kurs findet auch in den Osterferien am 31.03.2025 statt.

Kosten: 56 €

Leitung: Irmis Mussack

Ort: Volkshochschule, Raum 10; Bischofsteicher Weg 75 b

26F414.

Termin: 10:45 bis 11:45 Uhr, 6 x ab Dienstag, 14. April 2026

Kosten: 35 €

Leitung: Irmis Mussack

Ort: Volkshochschule, Raum 10; Bischofsteicher Weg 75 b

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.

26F417.

Termin: 09:00 bis 10:30 Uhr, 18 x ab Dienstag, 3. Februar 2026; nicht am 10.02.26

Kosten: 116 €

Leitung: Jana Meinhardt

Ort: Volkshochschule, Raum 10; Bischofsteicher Weg 75 b

26F418.

Termin: 09:00 bis 10:30 Uhr, 14 x ab Freitag, 06. Februar 2026;
nicht am 13.02./24.04./15.05.26

Kosten: 90 €

Leitung: Jana Meinhardt

Ort: Kindertagesstätte, Bischofsteicher Weg 75

26F419.

Termin: 10:45 bis 12:15 Uhr, 14 x ab Freitag, 06. Februar 2026;
nicht am 13.02./24.04./15.05.26

Kosten: 90 €

Leitung: Jana Meinhardt

Ort: Kindertagesstätte, Bischofsteicher Weg 75 c

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.

26F420.

Termin: 16:15 bis 17:45 Uhr, 17 x ab Mittwoch, 04. Februar 2026;
nicht am 11.02./13.05.26

Kosten: 109 €

Leitung: Jana Meinhardt

Ort: Kindertagesstätte, Bischofsteicher Weg 75 c

Yoga intensiv – Hatha-Yoga Workshop am Sonnabend

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

26F422.

Termin: Samstag, 14. Februar 2026, 09:30 bis 11:30 Uhr

Kosten: 18 €

Leitung: Kerstin Tanneberg

Ort: Kindertagesstätte, Bischofsteicher Weg 75 c

26F423.

Termin: Samstag, 14. März 2026, 09:30 bis 11:30 Uhr

Kosten: 18 €

Leitung: Kerstin Tanneberg

Ort: Kindertagesstätte, Bischofsteicher Weg 75 c

26F424.

Termin: Samstag, 09. Mai 2026, 09:30 bis 11:30 Uhr

Kosten: 18 €

Leitung: Kerstin Tanneberg

Ort: Kindertagesstätte, Bischofsteicher Weg 75 c

26F425.

Termin: Samstag, 20. Juni 2026, 09:30 bis 11:30 Uhr

Kosten: 18 €

Leitung: Kerstin Tanneberg

Ort: Kindertagesstätte, Bischofsteicher Weg 75 c

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

26F427.

Termin: 18:00 bis 19:15 Uhr, 3 x am Donnerstag, 22. + 29. Januar + 05. Februar 2026

Kosten: 18 €

Leitung: Kerstin Tanneberg

Ort: Kindertagesstätte, Bischofsteicher Weg 75 c

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

26F428.

Termin: 19:30 bis 21:00 Uhr, 3 x am Donnerstag, 22. + 29. Januar + 05. Februar 2026

Kosten: 21 €

Leitung: Kerstin Tanneberg

Ort: Kindertagesstätte, Bischofsteicher Weg 75 c

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, Yoga-Matte.

26F429.

Termin: 17:15 bis 18:45 Uhr, 10 x ab Montag, 09. Februar 2026; nicht am 16.03.26

Kosten: 70 €

Leitung: Sabine Weidner

Ort: Kindertagesstätte, Bischofsteicher Weg 75 c

Yoga-Start in den Tag

Dich erwartet eine energetische und ausgeglichene Yoga-Praxis, welche über das Praktizieren von Asanas (Körperübungen) hinausgeht, die Dich gut durch den Alltag bringt. Dabei nutzen und genießen wir die Energie der frühen Morgenstunden. Begleitet von der aufgehenden Sonne praktizieren wir Yoga, um Dehnung, Kraft und Geschmeidigkeit in Körper, Geist und Seele zu bringen. Pranayamas (Atemübungen) vitalisieren Dich und wirken gleichzeitig ausgleichend. Weitere Yogaelemente stärken Dein Inneres und schenken Dir Widerstandskraft für die Herausforderungen des Alltags.

Mitzubringen: Yogamatte, Decke, kleines Sitzkissen, warme Socken, Getränk

Sofern vorhanden kann auch folgendes mitgebracht werden: Meditationskissen, Bolster, zwei große Yogablöcke (10x15x23 cm), Yoga-Gurt, Meditationsbänkchen, Terra-Bänder, Gewichte oder alternativ gefüllte Wasserflaschen.

26F450.

Termin: 07:30 bis 9:00 Uhr, 10 x ab Mittwoch, 21. Januar 2026

Kosten: 80 €

Leitung: Julia Albrecht

Ort: Volkshochschule, Raum 8; Bischofsteicher Weg 75 b

26F451.

Termin: 07:30 bis 9:00 Uhr, 11 x ab Mittwoch, 15. April 2026

Kosten: 88 €

Leitung: Julia Albrecht

Ort: Volkshochschule, Raum 8; Bischofsteicher Weg 75 b

Herzraum-Yoga

In einem oft hektischen und anspruchsvollen Alltag kommen Bewegung, Mitgefühl und Wohlwollen oft zu kurz. Hier setzt dieser achtsame Yoga-Kurs an. Er besteht aus Yoga-Körperübungen (Asanas), welche besonders den Herzraum ansprechen, kombiniert mit bewegter Herzchakra-Meditation und Schulung des Herzbewusstseins für eine liebevolle Grundhaltung für sich selbst. Komm wie du bist, und schenke dir eine stärkende Auszeit auf der Yogamatte für mehr Leichtigkeit und Zufriedenheit.

Mitzubringen: Yogamatte, Decke, kleines Sitzkissen, warme Socken, Getränk

Sofern vorhanden kann auch folgendes mitgebracht werden: Meditationskissen, Bolster, zwei große Yogablöcke (10x15x23 cm), Yoga-Gurt, Meditationsbänkchen, Terra-Bänder, Gewichte oder alternativ gefüllte Wasserflaschen.

26F452.

Termin: 09:15 bis 10:45 Uhr, 10 x ab Mittwoch, 21. Januar 2026

Kosten: 80 €

Leitung: Julia Albrecht

Ort: Volkshochschule, Raum 8; Bischofsteicher Weg 75 b

26F453.

Termin: 09:15 bis 10:45 Uhr, 11 x ab Mittwoch, 15. April 2026

Kosten: 88 €

Leitung: Julia Albrecht

Ort: Volkshochschule, Raum 8; Bischofsteicher Weg 75 b

FASZIO®-Yoga - 7 Strategien + 5 Leitbahnen = 1 Faszie

Faszien-Yoga nach der FASZIO®-Methode ist eine moderne, ganzheitliche Bewegungsphilosophie zur Entfaltung des individuellen Potenzials für Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung. FASZIO®-Yoga bringt mit verblüffender Einfachheit mehr Geschmeidigkeit, Stabilität, Leichtigkeit, Wahrnehmung, Dehnfähigkeit und Elastizität in dich und den Körper und setzt tiefe, regenerierende, lösende und heilende Impulse für den gesamten Organismus. Sei dabei!

Mitzubringen: Yogamatte, Decke, kleines Sitzkissen, warme Socken, Getränk

Sofern vorhanden kann auch folgendes mitgebracht werden: Meditationskissen, Bolster, zwei große Yogablöcke (10x15x23 cm), Yoga-Gurt, Meditationsbänkchen, FASZIO®-Bälle allround und local, Terra-Bänder, Gewichte oder alternativ gefüllte Wasserflaschen.

26F454.

Termin: 16:15 bis 17:45 Uhr, 10 x ab Mittwoch, 21. Januar 2026

Kosten: 80 €

Leitung: Julia Albrecht

Ort: Volkshochschule, Raum 8; Bischofsteicher Weg 75 b

26F455.

Termin: 16:15 bis 17:45 Uhr, 11 x ab Mittwoch, 15. April 2026

Kosten: 88 €

Leitung: Julia Albrecht

Ort: Volkshochschule, Raum 8; Bischofsteicher Weg 75 b

Rückenfit-Yoga

Wenn du dir eine starke Körpermitte wünschst, um Rückenschmerzen zu vermeiden und dir gleichzeitig eine gute Beweglichkeit und Dehnung wichtig ist, dann ist dies der Kurs, nach dem du gesucht hast. Dieser Yoga-Kurs für den gesamten Körper hilft dir, Verspannungen im Nacken, Schultern und Rücken entgegenzuwirken und bildet gleichzeitig einen wunderbaren Ausgleich zu langem Sitzen oder Stehen. Auch als Ergänzung zu anspruchsvollem Lauf- oder Krafttraining ist dieser Kurs geeignet.

Mitzubringen: Yogamatte, Decke, kleines Sitzkissen, warme Socken, Getränk

Sofern vorhanden kann auch folgendes mitgebracht werden: Meditationskissen, Bolster, zwei große Yogablöcke (10x15x23 cm), Yoga-Gurt, Meditationsbänkchen.

26F456.

Termin: 18:00 bis 19:30 Uhr, 10 x ab Mittwoch, 21. Januar 2026

Kosten: 80 €

Leitung: Julia Albrecht

Ort: Volkshochschule, Raum 8; Bischofsteicher Weg 75 b

26F457.

Termin: 18:00 bis 19:30 Uhr, 11 x ab Mittwoch, 15. April 2026

Kosten: 88 €

Leitung: Julia Albrecht

Ort: Volkshochschule, Raum 8; Bischofsteicher Weg 75 b

TriYoga® - Lass dich von deiner Atemwelle tragen

Die TriYoga®, basierend auf Hatha-Yoga, ist ein hingebungsvoller Yoga-Stil mit gehaltenen Asanas und fließenden Bewegungen. 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). Auch Mantras und Meditation finden im TriYoga® ihren Platz. Jeder Flow folgt der Körperlogik und der Ökonomie der Bewegung.

Mitzubringen: Yogamatte, Decke, kleines Sitzkissen, warme Socken, Getränk

Sofern vorhanden kann auch folgendes mitgebracht werden: Meditationskissen, Bolster, zwei große Yogablöcke (10x15x23 cm), Yoga-Gurt, Meditationsbänkchen.

26F458.

Termin: 16:15 bis 17:45 Uhr, 9 x ab Donnerstag, 22. Januar 2026

Kosten: 73 €

Leitung: Julia Albrecht

Ort: Volkshochschule, Raum 14; Bischofsteicher Weg 75 b

26F458.

Termin: 16:15 bis 17:45 Uhr, 10 x ab Donnerstag, 16. April 2026

Kosten: 80 €

Leitung: Julia Albrecht

Ort: Volkshochschule, Raum 14; Bischofsteicher Weg 75 b

Yoga und Entspannung

Ausgiebig gehaltene Yoga-Haltungen wechseln sich mit meditativen, sanften Yoga-Flows ab. Durch das Halten der Posen über einen längeren Zeitraum wird der Körper auf eine behutsame Weise gedehnt und regeneriert, Verspannungen werden gelöst. Einfache und sich wiederholende Bewegungsabläufe fördern das Loslassen. Dieser Yoga-Kurs wirkt mit seinen hingebungsvollen Yin-Elementen entspannend und wohltuend.

Mitzubringen: Yogamatte, Decke, kleines Sitzkissen, warme Socken, Getränk

Sofern vorhanden kann auch folgendes mitgebracht werden: Meditationskissen, Bolster, zwei große Yogablöcke (10x15x23 cm), Yoga-Gurt, Meditationsbänkchen.

26F460.

Termin: 18:00 bis 19:30 Uhr, 9 x ab Donnerstag, 22. Januar 2026

Kosten: 73 €

Leitung: Julia Albrecht

Ort: Volkshochschule, Raum 8; ab 12.02.26 Raum 14; Bischofsteicher Weg 75 b

26F461.

Termin: 18:00 bis 19:30 Uhr, 10 x ab Donnerstag, 16. April 2026

Kosten: 80 €

Leitung: Julia Albrecht

Ort: Volkshochschule, Raum 14; Bischofsteicher Weg 75 b

Gemeinsam meditieren – innere Ruhe und Resilienz steigern

An diesem Kurs können sowohl Menschen ohne Vorkenntnisse als auch bereits geübtere Meditierende teilnehmen.

Es werden verschiedene Methoden der Meditation vorgestellt, die gemeinsam praktiziert und erfahren werden. Dabei wird die verstärkende Kraft der Gruppe genutzt.

In einem theoretischen Teil wird die Bedeutung der Achtsamkeit für die Meditation und die Vorteile und Auswirkungen des regelmäßigen Meditierens auf die Gesundheit erläutert. Denn es ist erwiesen, dass vor allem stressbedingte Symptome und Krankheiten wie Bluthochdruck, Schlafstörungen, innere Unruhe und vieles mehr durch Meditation gelindert werden und die allgemeine Resilienz gesteigert werden können.

Jede/r Teilnehmer/in kann während des Kurses individuell für sich herausfinden, welche Methode den besten Zugang zu innerer Ruhe und Kraft ermöglicht und eine Meditationshaltung, die am bequemsten und effektivsten für sie oder ihn ist, wählen.

Ob auf dem Stuhl, auf Sitzkissen, Bänkchen oder im Liegen – egal wie und wo: Hauptsache man tut es, am besten regelmäßig und auch zwischendurch!

Mitzubringen: Isomatte, Decke, kleines Kopfkissen, dicke Socken, bequeme Kleidung

Nur wenn gewünscht: eigenes Meditationskissen oder -bänkchen.

26F470.

Termin: 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr, 5 x ab Donnerstag, 22. Januar 2026

Kosten: 48 €

Leitung: Gudrun Scholze

Ort: Volkshochschule, Raum 8; Bischofsteicher Weg 75 b

26F471.

Termin: 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr, 8 x ab Donnerstag, 16. April 2026

Kosten: 76 €

Leitung: Gudrun Scholze

Ort: Volkshochschule, Raum 8; Bischofsteicher Weg 75 b

Herzchakra-Meditationskurs am Vormittag

Das Wort "Chakra" bedeutet auf Sanskrit "Rad des Lichts". Chakren kann man sich als Energiewirbel oder Energiezentren vorstellen, die beim Menschen an sieben Punkten entlang der Wirbelsäule sitzen. Auf Höhe des körperlichen Herzens sitzt das zentrale Energiezentrum, das Herzchakra, welches der Sitz der Gefühle, des Mitgefühls, der Verbundenheit und der Liebe ist. An diesem Vormittag wollen wir mit Hilfe einer Tanzmeditation nach einem bestimmten fließenden Bewegungsablauf zu harmonischer Musik das Herzchakra aktivieren, bzw. ausbalancieren. Im Anschluss an den Bewegungsteil sitzen wir in Stille.

Mitzubringen: Stoppersocken, wenn man nicht barfuß tanzen möchte, bequeme Kleidung, ggf. ein eigenes Meditationskissen (Es sind Kissen in der VHS vorhanden.), eine Sitzunterlage wie Isomatte oder großes Handtuch, kleines Handtuch, Getränk.

26F472.

Termin: Sonntag, 26. April 2026, 11:00 Uhr bis 12:30 Uhr

Kosten: 14 €

Leitung: Gudrun Scholze

Ort: Volkshochschule, Raum 8; Bischofsteicher Weg 75 b

Gymnastik und Fitness

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.

26F430.

Termin: 20:05 bis 21:05 Uhr, 18 x ab Montag, 19. Januar 2026; nicht am 02.02./16.03.26

Kosten: 74 €

Leitung: Eva-Maria Töllner

Ort: Kindertagesstätte, Bischofsteicher Weg 75 c

26F431.

Termin: 20:05 bis 21:05 Uhr, 20 x ab Mittwoch, 21. Januar 2026; nicht am 27.05.26

Kosten: 82 €

Leitung: Eva-Maria Töllner

Ort: Kindertagesstätte, Bischofsteicher Weg 75 c

26SoK431.

Termin: 20:05 bis 21:05 Uhr, 5 x ab Mittwoch, 8. Juli 2026; nicht am 22.07.26

Kosten: 24 €

Leitung: Eva-Maria Töllner

Ort: Kindertagesstätte, Bischofsteicher Weg 75 c

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.

26F433.

Termin: 09:00 bis 10:30 Uhr, 20 x ab Montag, 19. Januar 2026

Kosten: 122 €

Leitung: Eva-Maria Töllner

Ort: Volkshochschule, Raum 14; Bischofsteicher Weg 75 b

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.

26F436.

Termin: 08:30 bis 10:00 Uhr, 20 x ab Mittwoch, 21. Januar 2026; nicht am 27.05.26

Kosten: 122 €

Leitung: Eva-Maria Töllner

Ort: Volkshochschule, Raum 10; Bischofsteicher Weg 75 b

26SoK436.

Termin: 08:30 bis 10:00 Uhr, 6 x ab Mittwoch, 8. Juli 2026

Kosten: 42 €

Leitung: Eva-Maria Töllner

Ort: Volkshochschule, Raum 10; Bischofsteicher Weg 75 b

26F437.

Termin: 09:00 bis 10:30 Uhr, 18 x ab Donnerstag, 22. Januar 2026; nicht am 28.05.26

Kosten: 110 €

Leitung: Eva-Maria Töllner

Ort: Volkshochschule, Raum 10

Bauch - Beine - Po

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, Getränk.

26F439.

Termin: 19:00 bis 20:00 Uhr, 20 x ab Mittwoch, 21. Januar 2026; nicht am 27.05.26

Kosten: 82 €

Leitung: Eva Maria Töllner

Ort: Kindertagesstätte, Bischofsteicher Weg 75 c

26SoK439.

Termin: 19:00 bis 20:00 Uhr, 5 x ab Mittwoch, 8. Juli 2026; nicht am 22.07.26

Kosten: 24 €

Leitung: Eva Maria Töllner

Ort: Kindertagesstätte, Bischofsteicher Weg 75 c

26F440.

Termin: 19:00 bis 20:00 Uhr, 18 x ab Montag, 19. Januar 2026; nicht am 02.02./16.03.25

Kosten: 74 €

Leitung: Eva Maria Töllner

Ort: Kindertagesstätte, Bischofsteicher Weg 75 c

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.

26F443.

Termin: 19:15 bis 20:15 Uhr, 17 x ab Dienstag, 17. Februar 2026

Kosten: 76 €

Leitung: Karin Steinforth

Ort: Kindertagesstätte, Bischofsteicher Weg 75 c

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.

26F445.

Termin: 18:30 bis 19:30 Uhr, 16 x ab Donnerstag, 29. Januar 2026

Kosten: 67 €

Leitung: Andrea Schöning

Ort: VHS, Raum 14; ab 19.02.26 Kindertagesstätte, Bischofsteicher Weg 75 c

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.

26F446.

Termin: 18:30 bis 19:30 Uhr, 17 x ab Montag, 26. Januar 2026

Kosten: 71 €

Leitung: Andrea Schöning

Ort: Volkshochschule, Raum 10

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 Sportgeräte gerne unter der Telefonnummer 04533-2001-541.

26F447.

Termin: 19:00 bis 20:00 Uhr, 5 x am Freitag, 20.02./20.03./24.04./22.05./26.06. 2026

Kosten: 32 €

Leitung: Andrea Schöning

Ort: Kindertagesstätte, Bischofsteicher Weg 75 c

Kultur und Gestalten

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.

25H500.

Termin: 10:00 bis 12:30 Uhr, 9 x ab Dienstag, 27. Januar 2026

Kosten: 105 € + Materialkosten

Leitung: Megi Balzer

Ort: Volkshochschule, Raum 8; Bischofsteicher Weg 75 b

25H501.

Termin: 09:30 bis 12:00 Uhr, 9 x ab Mittwoch, 28. Januar 2026

Kosten: 105 € + Materialkosten

Leitung: Megi Balzer

Ort: Volkshochschule, Raum 6; Bischofsteicher Weg 75 b

"Der Ton hat mehr Wert..." – Malerei mit Öl- oder Acrylfarben für Anfänger und Fortgeschrittene

Bilder malen zum Thema Musik – wir wollen mit Tonwerten und Lasuren arbeiten, um ein Bild "klanglich" aufzubauen. Die Begriffe Klang, Ton, Rhythmus und Komposition finden wir nicht nur in der Musik, sondern auch beim Malen. Wir arbeiten mit und nach musikalischen Motiven, machen vorab kleine Übungen mit Musik (laut und leise). Wir

erschaffen Bilder mit Acrylfarben oder in der Ölmaltechnik in gegenständlicher, naturalistischer Manier oder auch in ungegenständlicher freier Form. Unser Ziel ist im weitesten Sinne ein "musikalisches Werk" auf Leinwand im Format ab 30x40 / 40x50 cm oder auch etwas größer. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Vorhandenes Malmaterial bitte mitbringen, weiter benötigtes Material nach Absprache mit dem Kursleiter. Eine geeignete Leinwand ist später im Kurs mitzubringen. Es fällt eine Umlage für gestelltes Material an.

26F502.

Termin: 15:30 bis 17:30 Uhr, 9 x ab Mittwoch, 04. März 2026

Kosten: 85 € + Materialkosten

Leitung: Thomas Römhild

Ort: Volkshochschule, Raum 6; Bischofsteicher Weg 75 b

Filzen

Filzen ist eine uralte Handwerkskunst, die schon sehr früh in verschiedenen Völkern verbreitet war. Dieser Kurs richtet sich an alle, die das Filzen einmal ausprobieren möchten. Wir lernen beide Techniken – das Nass-Filzen und das Trocken-Filzen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Aus farbenfroher Wolle entstehen zum Beispiel kleine Tierfiguren oder auch frühlingshaft Dekoration – gut geeignet als Mitbringsel zu Ostern!

26F503.

Termin: 17:30 bis 20:00 Uhr, 5 x ab Mittwoch, 28. Januar 2026

Kosten: 75 € + ca. 14-17 € Materialkosten (werden mit der Kursleiterin abgerechnet)

Leitung: Martina Fabricius

Ort: Volkshochschule, Raum 5 + 6; Bischofsteicher Weg 75 b

26F504.

Termin: Samstag, 14. März 2026, 14:00 bis 18:00 Uhr

Kosten: 28 € + ca. 7-10 € Materialkosten (werden mit der Kursleiterin abgerechnet)

Leitung: Martina Fabricius

Ort: Volkshochschule, Raum 5 + 6; Bischofsteicher Weg 75 b

Kreatives Formen und Gestalten mit Ton

Gefäße, Figuren und Objekte aller Art können aus Ton geformt und hergestellt werden. In diesem Kurs wird ohne Töpferscheibe gearbeitet. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen sind frei bei der Gestaltung der Formen und Glasur. Der kreativen Phantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt.

26F508.

Termin: 14:00 bis 16:15 Uhr, 4 x ab Dienstag, 20. Januar 2026

Kosten: 60 € + ca. 12-15 € Materialkosten (werden mit der Kursleiterin abgerechnet)

Leitung: Berenike Binder

Ort: Atelier Binderina, Schillerstr. 22, Reinfeld

Töpfern am Samstag

Gefäße, Figuren und Objekte aller Art können aus Ton geformt und hergestellt werden. In diesem Kurs wird ohne Töpferscheibe gearbeitet. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen sind frei bei der Gestaltung der Formen und Glasur. Der kreativen Phantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Am ersten Termin wird getöpft, nach der Trocknungsphase von ca. zwei Wochen wird am zweiten Termin die Glasur aufgetragen.

26F509.

Termin: 12:00 bis 16:00 Uhr, 2 x am Samstag, 28. Februar + 14. März 2026

Kosten: 53 € + ca. 12-15 € Materialkosten (werden mit der Kursleiterin abgerechnet)

Leitung: Berenike Binder

Ort: Atelier Binderina, Schillerstr. 22, Reinfeld

Schneidern am Wochenende für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Wochenend-Kurs 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.

Mitzubringen:

Stoff, Schnitt, Schere, Nadeln, Maßband, Kreide, Nähmaschine



© S. Schmiedt

26F510.

Termin: Samstag, 31. Januar 2026, 10:30 bis 16:00 Uhr

Sonntag, 01. Februar 2026, 10:30 bis 16:00 Uhr

Kosten: 70 €

Leitung: Gerlinde Ritzmann

Ort: Volkshochschule, Raum 6; Bischofsteicher Weg 75 b

26F511.

Termin: Samstag, 28. März 2026, 10:30 bis 16:00 Uhr

Sonntag, 29. März 2026, 10:30 bis 16:00 Uhr

Kosten: 70 €

Leitung: Gerlinde Ritzmann

Ort: Volkshochschule, Raum 6; Bischofsteicher Weg 75 b

26F512.

Termin: Samstag, 16. Mai 2026, 10:30 bis 16:00 Uhr

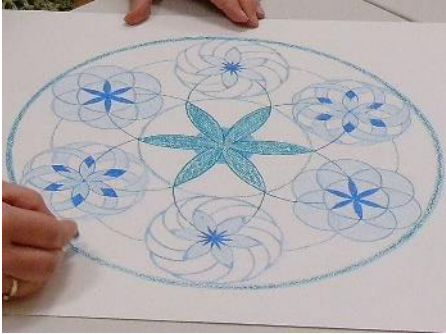
Sonntag, 17. Mai 2026, 10:30 bis 16:00 Uhr

Kosten: 70 €

Leitung: Gerlinde Ritzmann

Ort: Volkshochschule, Raum 6; Bischofsteicher Weg 75 b

Mandala Malen mit der „Blume des Lebens“



© C. Preuß

Dieser Workshop baut auf den Grundlagen der „Heiligen Geometrie“, der „Blume des Lebens“ auf und beschäftigt sich mit der Kraft der Zentrierung. Unterstützt durch ausführliche Erläuterung und bildhafte Darstellung per Power Point durchlaufen wir die einzelnen Stadien der Lebensblume und erfahren etwas über ihre Bedeutung, Kraft und Energie. Stimuliert durch die Symbolik beginnen wir, die „Blume des Lebens“ und Motive daraus mit dem Zirkel zu kreieren.

Durch das Arbeiten aus der Mitte heraus, entsteht dabei eine heilsame Zentrierung. Die Ausgestaltung ist individuell, wobei Goethes Farbenlehre die Farb-Wahl unterstützen kann. Wir entdecken die unendlichen Möglichkeiten, individuelle Mandalas zu kreieren. Als Meisterin des Feng Shui gebe ich gern Tipps, wo die Mandalas am besten platziert werden können.

Mitzubringen: Zirkel, Malutensilien wie Bleistift, Buntstifte, Filzstifte, Becher für Stifte und Pinsel, Radiergummi und Lineal, Malblock DIN 4 und 3; möglich sind auch Malplatten oder ähnliches.

26F515.

Termin: 17:00 bis 19:30 Uhr, 4 x ab Dienstag, 14., 21., 28. April und 5. Mai 2026

Der erste Termin am 14. April 2026 dauert bis 20:00 Uhr.

Kosten: 68 €

Leitung: Cornelia Preuß

Ort: Volkshochschule, Raum 8; Bischofsteicher Weg 75 b

Schablonieren mit der „Blume des Lebens“

Die „Blume des Lebens“ birgt die Erschaffung aller Dinge in sich. Man nennt die Lebensblume auch „Urmandala allen Seins“. In diesem Workshop werden Schablonen mit den einzelnen Entwicklungsstufen der „Lebensblume“ verwendet. Sie bieten viel Raum zur eigenen Gestaltung. Blume des Lebens Mandalas lassen sich wunderbar zum Harmonisieren von Räumen einsetzen. Kleinere Kreationen können zum Aktivieren von Lebensmitteln und vielen anderen Dingen eingesetzt werden. Informationen über die „Blume des Lebens“ und ihre einzelnen Motive fließen in den Workshop mit ein. Als Meisterin des Feng Shui gebe ich gerne Tipps, wie die einzelnen Motive der „Blume des Lebens“ am besten platziert werden können.

Spezielle Schablonier-Farben, die auch auf Holz, Glas, Stein und Spiegel haften, werden gestellt. "Blume des Lebens"-Schablonen mit den Maßen 8, 16, 25 und 42 cm Durchmesser sind vorhanden. Die Schablonen bestehen aus Folie, teilweise aus fester Pappe und entsprechen den Feng-Shui Maßen der Harmonie.

Mitzubringen:

Einfache Küchenschwämme und/oder kleine Schablonenpinsel, Schere, Bleistift, Lineal und Radiergummi, Schürze, (Einweg-) Küchenhandschuhe; nach Bedarf Leinwände, Malplatten, festeres Zeichenpapier, Holztafeln, flache Steine oder ähnliches.

Es eignen sich farbige quadratische Malvorlagen, z.B. als Block 30x30 cm, für Motive ab 42 cm eignen sich Leinwände in 60x60 cm oder runde Leinwände mit 60 cm Durchmesser.

Leinwände und Malplatten sollten nach Farbwunsch vorab grundiert werden.



© C. Preuß

26F516.

Termin: Samstag, 16. Mai 2026, 10:00 bis 16:00 Uhr

Kosten: 39 € + ca. 15 € Materialkosten (werden mit der Kursleiterin abgerechnet)

Leitung: Cornelia Preuß

Ort: Volkshochschule, Raum 8; Bischofsteicher Weg 75 b

Literatur-Kurs:

„Mein Unglück beginnt damit, dass der Stromkreis als Rechteck abgebildet wird“ - Sasa Stanistic über Literatur und Engagement

Sasa Stanistic' assoziationsreiche und tief sinnige Reden, die von Witz sprühen, sind ein gutes „Geländer“, um sich über Lesen und Schreiben und Verantwortung gegenüber unserer Welt zu unterhalten. Wir werden zwei der Reden gemeinsam lesen und sie mit eigenen Erfahrungen vergleichen. Dadurch kann ein anregendes Gespräch über Leseerfahrungen und die Rolle der Literatur in unserem Leben und im gesellschaftlichen Kontext entstehen.

26F521.

Termin: 15:00 bis 16:30 Uhr, 3 x am Donnerstag, 26. Februar/26. März/23. April 2026

Leitung: Bettina Sick-Folchert

Kosten: 30 €

Ort: Volkshochschule, Raum 5; Bischofsteicher Weg 75 b

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/Empfängerinnen von Sozialhilfe (SGB II und XII) zahlen auf Antrag kein Entgelt. Schüler/Schülerinnen, Vollzeitstudenten/-studentinnen, Auszubildende, Wehr-, Zivil- und Bundesfreiwilligendienstleistende, Personen, die ein freiwilliges soziales oder ökologisches Jahr absolvieren und Empfänger/Empfängerinnen von Leistungen nach dem SGB III erhalten auf Antrag und bei Vorlage eines entsprechenden aktuellen Nachweises eine Entgeltermäßigung. Die Entgeltermäßigung wird auch Inhabern/Inhaberinnen 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: yhs@stadt-reinfeld.de

Allgemeines:

Die Veranstaltungsorte sind im Programm angegeben. Die Volkshochschule Reinfeld (Holstein) nutzt verschiedene Räumlichkeiten; es wird gebeten, die jeweiligen Hausordnungen zu beachten. Während der Schulferien finden keine Kurse statt; Ausnahmen sind möglich und eindeutig gekennzeichnet.

Merkzettel

Ich habe mich angemeldet für:

<i>Kursnummer</i>	<i>Titel</i>	<i>Entgelt</i>

Volkshochschule Reinfeld
– Geschäftsstelle –
Bischofsteicher Weg 75 b
23858 Reinfeld (Holstein)



Anmeldeformular

Bitte vollständig ausgefüllt und unterschrieben bei der vhs Reinfeld abgeben.
***Pflichtangaben**

Kurs-Nr. Kurstitel

Kurs-Nr. Kurstitel

Nachname* Vorname* Geburtsjahr*

Straße und Hausnummer* PLZ / Ort*

Telefon* E-Mail*

Ich beantrage eine **Ermäßigung** (bitte Nachweis beifügen): _____

Ich überweise das Entgelt auf das

Konto der Stadt Reinfeld (Holstein) bei der Sparkasse Holstein:

IBAN: DE 91 2135 2240 0110 2304 80 BIC: NOLADE21HOL

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Teilnahmebedingungen der vhs Reinfeld sowie die Widerrufsbelehrung und die Hinweise zum Datenschutz an;

siehe www.reinfeld.de / [Stadtleben](#) / [Bildung](#) / [Volkshochschule](#) / [Info-Center](#)

Ich bin mit der Verwendung meiner persönlichen Daten für Kursbildungs-, Abrechnungs- und Statistikzwecke der vhs Reinfeld (Holstein) einverstanden.

Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Entgelte.

Es erfolgt keine weitere schriftliche Bestätigung.

Ort, Datum

Unterschrift

Neue Kursleitungen sind sehr willkommen !

Sie haben ein
interessantes Hobby,
Fremdsprachenkenntnisse
oder eine **besondere Fähigkeit ?**
Dann sprechen Sie uns gerne an!
Wir möchten unser Programm
laufend erweitern und
freuen uns auf **Ihre Mitarbeit!**



The poster features a dark blue background with a large, lighter blue circle in the center. Inside this circle are five circular icons representing national flags: Denmark (top left), Norway (top center), Sweden (top right), Finland (middle right), and Germany (bottom center). The text is white and positioned around the circle.

vhs  Die Volkshochschulen
im Kreis Stormarn

**Kursleiter:innen
für Sprachen
gesucht.**

Die Volkshochschulen im Kreis Stormarn
suchen Kursleitungen auf Honorarbasis für den
Bereich Deutsch und skandinavische Sprachen.
Wir freuen uns auf Ihre Kurzbewerbung.

