Volkshochschule Reinfeld

© Megi Balzer

Kursangebot Herbstsemester 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

Wegbeschreibung zum Bürgerzentrum

Das Bürgerzentrum befindet sich auf dem Gelände des Schulzentrums Immanuel-Kant-Schule im **Bischofsteicher Weg 75 b**.

Wenn Sie ein Navigationssystem im Auto nutzen, ist es sinnvoll, die Adresse ***Bischofsteicher Weg 75 c*** einzugeben. Auf diese Weise werden Sie zum Bewegungskindergarten der AWO bzw. zum Schulzentrum und zur Bücherei geführt, wo Sie eine Parkmöglichkeit vorfinden.

© Die Urheberrechte von allen verwendeten Bildern und Fotos liegen bei den genannten Personen.

Informationen und Anmeldung:

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

www.reinfeld.de / Stadtleben / Bildung / Volkshochschule

Inhalt

Gesellschaft und Leben 6

Selbsterfahrung und Persönlichkeitsentwicklung
mit Methoden des Impro-Theaters 6
Online-Vortrag: Energie sparen mit modernen Fenstern und Türen 6
Online-Vortrag: 11 Tipps, die die Stromkosten senken 6
Online-Vortrag: Ernährung in den Wechseljahren –
Die richtige Lebensmittelauswahl treffen 7

Führungen / Exkursionen 7
Stadtführung in Lübeck:
Abendlicher Gang durch die Lübecker Gänge und Höfe 7
Stadtführung in Lübeck: Eine Hansestadt erzählt… 8
Besuch des Reinfelder Heimatmuseums 8
Stadtführung in Hamburg: Was tut sich in der Hamburger Innenstadt? 9
Herbstspaziergang: Mit dem Förster durch den Bahrenhöfer Wohld 9
Herbst-Kräuter und Heilpflanzen am Herrenteich 10

Kultur und Geschichte..... 10
Arbeitskreis Familienforschung/Genealogie 10
Weinreise: "Von der Steiermark bis nach Madeira" 11
"Whisky" – Seminar über zwei Abende 11

Sprachen und Verständigung 12

Englisch..... 12
Englisch Auffrischungskurs A2 12

Französisch..... 12
Französisch Auffrischungskurs
für Fortgeschrittene mit geringen Vorkenntnissen 12

Italienisch **13**
Italienisch für Anfänger mit ersten Grundkenntnissen 13
Italienisch Mittelstufe 13
Italienisch für Fortgeschrittene 14
Mamma mia, bald ist Weihnachten –
Italienisch kochen, genießen und feiern! 14

Gesundheit und Fitness 15

Ernährung und Hautpflege: Angebote in der Lehrküche **15**
Kochabend: Die bunte Herbstküche 15
Kochabend: Bowls – für jeden die richtige Mischung 15
Kochabend: Kleiner Geldbeutel – große Vielfalt 16
Anlegen einer Heilkräuter-Apotheke 16
Naturkosmetik: Cremes und Salben selbst herstellen 17
Naturkosmetik: Seifen sieden und Badepralinen herstellen 18

Bewegung und Entspannung **19**
Workshop: Entspannungsreisen mit Klangschalen 19
Workshop: Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen
und Klangschalen 19
Qigong – Im Einklang mit Dir 20
Duft Qigong I + II – Reinigen und entgiften, den Körper stärken –
für Anfänger und Fortgeschrittene 20
Qigong Yangsheng – nach Prof. Jiao Guorui – zur Pflege des Lebens .. 21
Yoga auf und mit dem Stuhl 21
Hatha- und Rajayoga für Fortgeschrittene 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-Yoga am Abend 24
Rückenfit-Yoga 24

Gymnastik und Fitness 25
Übergewicht, Lip- / Lymph-Ödem und Sport??? JA, DAS GEHT !!! 25
Stretching 25
E-G-O: Entspannung - Gymnastik - Optimismus 25
Bauch-Beine-Po und Stretching 26
Bauch - Beine - Po 26
Kraft und Kondition 27
Kraft und Kondition spezial 27
Drums Alive 27

Kultur und Gestalten 28

Malen in verschiedenen Techniken 28
"Licht und Schatten: mit und ohne" –
Malerei mit Öl- oder Acrylfarben für Anfänger und Fortgeschrittene 28
Einladung zum kreativen Koch- & Zeichenkurs 29
"Georgische Supra (Tafel)" – Kunst & Küche erleben 30
Töpfern am Samstag 31
Mandala Malen 31
Schneidern am Wochenende für Anfänger und Fortgeschrittene 32

Teilnahmebedingungen der vhs Reinfeld (Holstein) 33

Anmeldeformular 35

Gesellschaft und Leben

Selbsterfahrung und Persönlichkeitsentwicklung mit Methoden des Impro-Theaters
Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich bereit fühlen, einen frischen, neuen Blick auf sich selbst, ihr Leben und ihre Möglichkeiten zu werfen. Hier haben Sie die Möglichkeit, sich über Improvisation und szenisches Gestalten spielend neu zu erleben.
Worum geht es? Um die Beschäftigung mit der eigenen Persönlichkeit und die Lust in andere Rollen zu schlüpfen, sich auszuprobieren und selbst herauszufordern. Durch unterhaltsame Übungen und das gemeinsame Erschaffen von kleinen Szenen lernen Sie, auf Impulse zu vertrauen, „Ja“ zu neuen Möglichkeiten zu sagen und Fehler als Chance zu begreifen. Die Kunst der Improvisation erlaubt es uns, Situationen und Gefühle sichtbar zu machen, sie neu zu erfahren, aufmerksam zu durchleben und auch, sie neu zu gestalten.

26H100.
Termin: 18:30 bis 20:30 Uhr, 6 x ab Mittwoch, 28. Oktober 2026
Kosten: 66 €
Leitung: Anja Krösche
Ort: Volkshochschule, Raum 10; Bischofsteicher Weg 75 b

Online-Vortrag: Energie sparen mit modernen Fenstern und Türen
Neue Fenster und Türen bringen mehr Wärme und Komfort ins Haus - wenn sie hochwertig und auf die Beschaffenheit der Außenwände abgestimmt sind. Passieren beim Einbau der Fenster Fehler, sind Schäden durch Schimmel die Folge. Da diese heute dauerhaft luftdicht eingesetzt werden, spielt die Lüftung des Hauses dabei eine wichtige Rolle. Dieser Vortrag bietet einen anschaulichen, gut verständlichen Überblick und informiert über Fördermöglichkeiten. Der Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein 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.

26H150.
Termin: Donnerstag, 29. Oktober 2026, 18:00 bis 19:30 Uhr
Kosten: entgeltfrei
Referent: Niklas Kühl

Online-Vortrag: 11 Tipps, die die Stromkosten senken
Die Preise für Strom sinken durch einen Zuschuss der Bundesregierung zu den Netzentgelten. Das Preisniveau bleibt aber weiterhin hoch. Die einfachste Möglichkeit, eine hohe Nachzahlung zu vermeiden, bleibt noch immer die Vermeidung von unnötiger Verschwendung. Strom zu sparen schützt außerdem die Umwelt und unterstützt die Energiewende. In diesem Vortrag geben wir Ihnen 10 einfache Tipps, die Sie im Alltag ohne großen Aufwand umsetzen können.

Der kostenfreie Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein findet statt in Kooperation mit den Volkshochschulen in Schleswig-Holstein. Den Teilnahmelink erhalten Sie von uns rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn per E-Mail.

26H151.
Termin: Dienstag, 3. November 2026, 18:00 bis 19:30 Uhr
Kosten: entgeltfrei
Referent: Beate Oedekoven

Online-Vortrag: Ernährung in den Wechseljahren –
Die richtige Lebensmittelauswahl treffen

Die Wechseljahre sind für viele Frauen eine herausfordernde Zeit. Die Hormonumstellung bringt spürbare Veränderungen und Beschwerden mit sich.
Dieser Vortrag zeigt, wie Sie den Wechseljahren mit einer sinnvoll angepassten Ernährung begegnen und damit selbst zu mehr persönlichem Wohlbefinden beitragen können. Nicht nur in den Wechseljahren können ein gesunder Lebensstil und regelmäßige Bewegung das Risiko für bestimmte Krankheiten senken. Umstritten sind dagegen Nahrungsergänzungsmittel mit Soja-Isoflavonen während der Menopause. Erfahren Sie, wann und warum hier Vorsicht geboten ist.
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.

26H152.
Termin: Mittwoch, 4. November 2026, 17:00 bis 18:00 Uhr
Kosten: entgeltfrei
Referentin: Mitarbeiterin der Verbraucherzentrale

Führungen / Exkursionen

Stadtführung in Lübeck: Abendlicher Gang durch die Lübecker Gänge und Höfe
In stimmungsvoller Dämmerung streifen wir durch die Lübecker Gänge und Höfe, die oftmals versteckt hinter den alten Häusern liegen. Zum einen beschäftigen wir uns mit ihrer Entstehung im Kontext der Stadtgeschichte und mit der städtebaulichen Verteilung. Zum anderen hören wir Interessantes über die alltäglichen Lebensbedingungen in den schmalen und engen, oft auch dunklen Häusern sowie über den Wandel dieser besonderen Art des Wohnens im Laufe des 20. Jahrhunderts.

26H103.
Termin: Samstag, 19. September 2026, 18:00 bis 19:30 Uhr
Kosten: 17 €
Leitung: Bernd Thurau
Treffpunkt: Holstentor

Stadtführung in Lübeck: Eine Hansestadt erzählt…
Die Hansestadt Lübeck ist weit mehr als eine Ansammlung herausragender historischer Backsteinbauten. Auch im Kleinen, im Verborgenen und im Symbolischen berichtet uns diese Stadt -oft uns fremd oder kurios vorkommend- von wesentlichen Themen des menschlichen Lebens: Glaube und Aberglaube, Umgang mit dem Tod, Armenfürsorge, Rechtsprechung und Alltagsordnungen, Kaufmannsgeist und Repräsentationswille.
Wir begeben uns auf eine Entdeckungsreise, hören Interessantes aus unterschiedlichen Perspektiven und verschaffen uns einen Überblick über diese faszinierende, alte Hansestadt.

26H104.
Termin: Samstag, 10. Oktober 2026, 11:00 bis 12:30 Uhr
Kosten: 17 €
Leitung: Bernd Thurau
Treffpunkt: Holstentor

Besuch des Reinfelder Heimatmuseums

100 Jahre Stadtrechte in Reinfeld – das ist ein guter Anlass, sich genauer mit der Geschichte unserer Stadt zu beschäftigen.

Das Heimatmuseum Reinfeld ist das älteste Heimatmuseum im Kreis Stormarn und bietet eine umfangreiche Sammlung von Exponaten, Modellen und Bildern aus den vergangenen Jahrhunderten, die die Meilensteine der Reinfelder Stadtgeschichte ebenso dokumentieren wie das Leben einiger Künstler und das Alltagsleben der Bevölkerung. Im Rahmen einer Führung durch das Museum hören wir Interessantes über die Entstehung des Klosters, über die geschichtlichen Ursprünge des Flecken Reinfeld sowie über wichtige Persönlichkeiten, die Reinfeld geprägt und zu einer besonderen Stadt entwickelt haben.

26H106.
Termin: Samstag, 26. September 2026, 15:00 bis 16:30 Uhr
Kosten: entgeltfrei
Leitung: Wolfgang Westphal und das Team Heimatmuseum
Ort: Heimatmuseum Reinfeld, Neuer Garten 9

Stadtführung in Hamburg: Was tut sich in der Hamburger Innenstadt?

© Foto: J.P. Nissen

Über Jahrzehnte hat sich die Hamburger Innenstadt zur City entwickelt, in der gearbeitet und eingekauft wird. Wohnen, flanieren und Freizeitangebote standen eher nicht im Vordergrund.
Jetzt hat sich einiges verändert: Einkaufen soll auch ein Erlebnis sein, und der online-Handel macht den alteingesessenen Geschäften Schwierigkeiten. Das Westfield-Center im Übersee-Quartier zieht sehr viel Kaufkraft in die HafenCity.
Außerdem entwickelten sich viele ambitionierte Bau- und Umbauvorhaben anders als geplant.
Was hat sich in der Zwischenzeit getan? Wie erfolgreich sind Versuche der Belebung der Innenstadt? Inwieweit spielt inzwischen auch der Wohnungsbau eine Rolle? Wir durchstreifen das Gebiet zwischen Stadthausbrücke, Brahmsplatz, Gänsemarkt und Jungfernstieg.

26H105.
Termin: Dienstag, 6. Oktober 2026, 15:00 bis 17:00 Uhr
Kosten: 22 €
Leitung: Johann Peter Nissen
Treffpunkt: U-Bahnhof Rödingsmarkt;
südlicher Ausgang, Rödingsmarkt/Ost-West-Straße

Herbstspaziergang: Mit dem Förster durch den Bahrenhöfer Wohld
Diese Waldwanderung führt uns durch den Bahrenhöfer Wohld – ungefähr zehn Kilometer nördlich von Reinfeld zwischen Feldhorst und Bühnsdorf gelegen. 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 ist Revierleiter der Försterei Fohlenkoppel der Schleswig-Holsteinischen Landesforsten und wird dazu viel Interessantes berichten.
Kinder sind in Begleitung eines Erwachsenen herzlich willkommen!

26H108.
Termin: Mittwoch, 23.09.2026, 16:00 bis 18:00 Uhr
Kosten: 5 €
Leitung: Maximilian Scheel
Treffpunkt: Hauptparkplatz, siehe https://maps.app.goo.gl/gkuebxDc2bk3tbhy9

Herbst-Kräuter und Heilpflanzen am Herrenteich

© Foto: M. Möller

Schon im Herbst ist es wichtig, die Immunabwehr zu stärken und die Kräuterapotheke zu füllen. Die wildwachsenden Kräuter am Herrenteich können uns mit einer Vielzahl an wertvollen Inhaltsstoffen ideal unter-stützen – als Pesto, Salat oder als Tee. Im Herbst sind z.B. die Große Klette, die Engelwurz, der Wiesen-Bärenklau, Brennnessel und Hopfen interessant. Aber auch einige aus dem Frühling bekannte Kräuter treiben noch einmal frische Blätter.

Es wird Wissenswertes über Namensgebung, Standortansprüche, Aussehen und Verwendung verschiedener Kräuter vermittelt sowie auf wichtige Erkennungsmerkmale hingewiesen, um schmackhafte nicht mit giftigen Pflanzen zu verwechseln.
Kinder sind in Begleitung eines Erwachsenen herzlich willkommen!
Wetterfeste Kleidung und geeignetes Schuhwerk wird empfohlen.
Mitzubringen: scharfes Messer, Sammelgefäße

26H107.
Termin: Freitag, 11. September 2026, 16:00 bis 18:30 Uhr
Kosten: 19 €
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.

26H110.
Ansprechpartner: Frank Bolzmann; Tel. 04533-5082
Termin: Montag, 24. August 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: "Von der Steiermark bis nach Madeira"
In diesem Weinseminar über drei Abende werden wir eine neue, kleine Reihe mit "Grenzgängen" beginnen – mit Weißweinen aus der österreichischen Südsteiermark und dem angrenzenden slowenischen Weinbaugebiet. Zwei höchst unterschiedliche Themen befassen sich mit Weinen aus Portugal. Auf dem Festland gehört "Dao" zu den besten und spannendsten Weinbaugebieten. Wir probieren und vergleichen vor allem Weine aus "gemischten Sätzen" sowie von alten Reben aus der Region und seiner Umgebung. Einzigartig, aromatisch und selten -ganz anders als Port oder Sherry- sind die faszinierenden Weine der Atlantikinsel Madeira. Wir befassen uns insbesondere mit den verschiedenen Rebsorten und dem Entwicklungspotential der Weine. An den Abenden werden wir einiges über den Ursprung und die Herstellung der Weine erfahren.
Pro Abend verkosten wir üblicherweise 8-9 Weine.
Materialkosten für Wein, Wasser, Nebenkosten von ca. 14-18 € pro Abend werden direkt mit dem Kursleiter abgerechnet.
Bitte berücksichtigen Sie den Alkoholgenuss bei der Organisation Ihres Heimweges.

26H113.
Termin: 19:00 bis 22:00 Uhr, 3 x am Donnerstag, 5. + 12. + 19. November 2026
Kosten: 36 € + 14-18 € 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 Destillerien im Fokus zweier Abende. Dabei wird sich ein Abend mit maritimen (aber nicht torfigen) Whiskies von der Küste befassen. Der zweite Abend soll sich wieder mit etwas anders geprägten Whiskies von der Speyside bzw. aus den Highlands befassen. Sie erfahren viel Interessantes über den kulturellen und historischen Hintergrund dieser vielfältigen Getränke.
Jeder Abend beinhaltet eine fachliche Verkostung von etwa 6 Proben.
Materialkosten für Whisky, Wasser, Nebenkosten von ca. 22-26 € pro Abend werden direkt mit dem Kursleiter abgerechnet.
Bitte berücksichtigen Sie den Alkoholgenuss bei der Organisation Ihres Heimweges.

26H114.
Termin: 19:00 bis 22:00 Uhr, 2 x am Donnerstag, 26. November + 3. Dezember 2026
Kosten: 24 € + 22-26 € Materialkosten pro Abend
Leitung: Dr. Harald Semmel
Ort: Altes Rathaus

Sprachen und Verständigung

Englisch

Englisch Auffrischungskurs A2
Enjoy speaking English again!
Der Kurs richtet sich an Teilnehmer, die Ihre Englischkenntnisse im Umfang von ca. 4- 5 Jahren Schulenglisch in entspannter und netter Runde auffrischen und systematisch vertiefen möchten. Mit Hilfe von vielen Sprachanlässen, kurzen Texten und typischen Alltagsituationen im Ausland wird das Verstehen und freie Sprechen in Englisch in fröhlicher Atmosphäre geschult und dabei der Wortschatz erweitert.

26H300.
Termin: 11:00 bis 12:30 Uhr, 12 x ab 10. September 2026
Kosten: 96 €
Leitung: Renate Hieke
Ort: Volkshochschule, Raum 5; Bischofsteicher Weg 75 b

Französisch

Französisch Auffrischungskurs für Fortgeschrittene mit geringen Vorkenntnissen
La Provence, la Bretagne oder Paris? Sie möchten Ihre nächste Reise 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 7, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-529647-3

26H311.
Termin: 11:45 bis 13:15 Uhr, 12 x ab Dienstag, den 8. September 2026
Kosten: 96 €
Leitung: Renate Hieke
Ort: Volkshochschule, Raum 6; Bischofsteicher Weg 75 b

Italienisch

Italienisch für Anfänger mit ersten Grundkenntnissen
Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die über erste Kenntnisse der italienischen Sprache verfügen. Schritt für Schritt lernen Sie, sich in typischen Alltagssituationen immer besser zurechtzufinden und wichtige Grammatikregeln zu beherrschen. Der Spaß am Sprechen steht im Vordergrund.
Im November schauen wir uns wieder im Rahmen von "Cinema Italia" einen Film in italienischer Sprache an und runden den Abend mit einem Restaurantbesuch ab.
Neue Interessierte sind herzlich willkommen!
Bitte beachten Sie die Terminplanung:
1. Lektion: Dienstag, 18.08.26;
2. Lektion: Montag, 24.08.26;
kein Kurs am 31.08./07.09./14.09.26;
3. - 12. Lektion ab Montag, 21.09.2026
Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag- ISBN 978-3-12-502202-7, ab Kapitel 4

26H302.
Termin: 18:45 bis 19:45 Uhr, 12 x ab Dienstag, 18. August 2026;
Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.
Kosten: 90 €
Leitung: Rosi Wittenhagen
Ort: Volkshochschule, Raum 6; Bischofsteicher Weg 75 b

Italienisch Mittelstufe
Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die bereits über gute Grundkenntnisse 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.
Im November schauen wir uns wieder im Rahmen von "Cinema Italia" einen Film in italienischer Sprache an und runden den Abend mit einem Restaurantbesuch ab.
Neue Interessierte sind herzlich willkommen!
Lehrbuch: Con piacere nuovo B1+/B2, Klett Verlag- ISBN 978-3-12-525226-4

26H303.
Termin: 10:45 bis 12:00 Uhr, 12 x ab Montag, 17. August 2026;
kein Kurs 31.08./07.09./14.09.2026
Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.
Kosten: 112 €
Leitung: Rosi Wittenhagen
Ort: Volkshochschule, Raum 6; Bischofsteicher Weg 75 b

Italienisch für Fortgeschrittene
Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit guten Italienischkenntnissen. 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.
Im November schauen wir uns wieder im Rahmen von "Cinema Italia" einen Film in italienischer Sprache an und runden den Abend mit einem Restaurantbesuch ab.
Neue Interessierte sind herzlich willkommen!
Bitte beachten Sie die Terminplanung:
1. Lektion: Dienstag, 18.08.26;
2. Lektion: Montag, 24.08.26;
kein Kurs am 31.08./07.09./14.09.26;
3. - 12. Lektion ab Montag, 21.09.2026

26H304.
Termin: 17:30 bis 18:30 Uhr, 12 x ab Dienstag, 18. August 2026
Kosten: 90 €
Leitung: Rosi Wittenhagen
Ort: Volkshochschule, Raum 6; Bischofsteicher Weg 75 b

Mamma mia, bald ist Weihnachten – Italienisch kochen, genießen und feiern!
Freuen Sie sich auf ein besonderes Kochevent in gemütlicher Atmosphäre, bei dem wir gemeinsam ausgewählte italienische Spezialitäten zubereiten. Von raffinierten Vorspeisen über frische Pasta bis hin zu winterlichen Desserts entdecken Sie authentische Rezepte und erhalten wertvolle Tipps aus der italienischen Küche.
In geselliger Runde genießen wir die zubereiteten Köstlichkeiten, begleitet von guter Stimmung und einem Hauch mediterraner Lebensfreude – perfekt, um sich auf die Vorweihnachtszeit einzustimmen.
Ein genussvoller Abend für alle, die Italien lieben und die Weihnachtszeit kulinarisch feiern möchten!
Es entstehen weitere Kosten für Lebensmittel von 25 €.
Mitzubringen: Schürze, ein gutes Küchenmesser, ein Brett, Dosen und Gläser für Reste

26H305.
Termin: Freitag, 20. November 2026, 16:00 bis 21:00 Uhr
Kosten: 50 € (Darin ist eine Lebensmittelumlage von 25 € enthalten.)
Leitung: Rosi Wittenhagen, Elke Frahm-Pellerito, Britta Zankl
Ort: Lehrküche im Schulzentrum, Bischofsteicher Weg 75 b

Gesundheit und Fitness

Ernährung und Hautpflege: Angebote in der Lehrküche

Kochabend: Die bunte Herbstküche
Der Herbst überhäuft uns mit seiner reichen Ernte. Kürbis, rote Bete und Apfel leuchten um die Wette und fordern unsere Kochkünste heraus. Vieles davon lässt sich bestens und fantasievoll konservieren und später im Winter schmackhaft in den Mahlzeiten einsetzen. An diesem Kochabend kombinieren wie die herrlichen Farben und überraschenden Geschmackserlebnisse des Herbstes. Nebenbei unterhalten wir uns über ein paar Kniffe für erfolgreiches Konservieren. Heraus kommt eine prächtige herbstliche Tafel!
Mitzubringen: 2 Küchenhandtücher, Dosen und Gläser für Reste

26H201.
Termin: Montag, 5. Oktober 2026, 17:30 bis 21:00 Uhr
Kosten: 42 € (Darin ist eine Lebensmittelumlage von 14 € enthalten.)
Leitung: Dagmar Schilling
Ort: Lehrküche im Schulzentrum, Bischofsteicher Weg 75 b

Kochabend: Bowls – für jeden die richtige Mischung

© Foto: Pixabay

Bowls sind im Trend, und das aus gutem Grund: Die bunt gefüllten Schalen sind vielfältig, einfach, gesund und lecker, funktionieren als Baukastensystem und lassen sich wunderbar vorbereiten. Ganz nach Ihrem Geschmack setzen Sie Ihre Bowl zusammen. Deshalb eignen sie sich bestens für die gute Versorgung der Familie, bei der Arbeit oder in der Schule.
Mischen Sie an diesem Abend mit: Körner, Gemüse, Keimlinge, Soßen, Obst, alles kommt hinein, so wie Sie es mögen.
Mitzubringen: 2 Küchenhandtücher, Dosen, Gläser für Reste
Wer mag, bringt seine eigene Bowl mit.

26H202.
Termin: Donnerstag, 26. November 2026, 17:30 bis 21:00 Uhr
Kosten: 42 € (Darin ist eine Lebensmittelumlage von 14 € enthalten.)
Leitung: Dagmar Schilling
Ort: Lehrküche im Schulzentrum, Bischofsteicher Weg 75 b

Kochabend: Kleiner Geldbeutel – große Vielfalt
Dieser Kochkurs richtet sich an alle, die daran interessiert sind, auch mit kleinem Budget abwechslungsreich und gesund zu kochen. Aus preiswerten, regionalen und saisonalen Zutaten werden einfache und auch etwas anspruchsvollere Gerichte zubereitet. Auch bei steigenden Lebensmittelpreisen entwickeln wir kreative Ideen für leckere Mahlzeiten!
Der erste Termin ist eine einstündige Vorbesprechung, in der gemeinsam geplant wird und Vorschläge aufgegriffen werden, anschließend folgen zwei Kochabende.
Mitzubringen: Schürze, 2 Küchenhandtücher, Dosen und Gläser für Reste

26H204.
Termin: Vorbesprechung: Montag, 7. September 2026, 17:00 bis 18:00 Uhr
Kochen: Montag, 14. + 21. September 2026, 17:00 bis 20:30 Uhr
Kosten: 37 € + weitere Kosten für Lebensmittel, die nach Absprache eingekauft werden
Leitung: Kristian Gesswein
Ort: Lehrküche im Schulzentrum, Bischofsteicher Weg 75 b

Anlegen einer Heilkräuter-Apotheke
Das Heil-Wissen der Kräuterweiblein und Klosterbrüder ist weitgehend in Vergessenheit geraten, doch die Anlage einer eigenen Kräuterapotheke sowie die Verwendung von Kräutern in der Ernährung und der Heilkunde ist heutzutage aktueller denn je. Woher wussten die Altvorderen des Mittelalters, z.B. Hildegard von Bingen wie und welche Pflanzen sie als Tee trocknen oder als Kräuterwein verwenden konnten ohne chemische Analysen durchzuführen.
Traditionell gab es in jedem Haus sogenannte „Kräuterbuschen“ aus verschiedenen Heilpflanzen, die die Schulkinder schon in der Schule zu sammeln hatten und die dann gesegnet und in der Stube aufgehängt wurden – sozusagen der Grundstock einer Kräuterapotheke.
Neben einem kurzen geschichtlichen Abriss geht es in dem Seminar jedoch vorrangig um das praktische Ansetzen von Kräuterölen und Tinkturen sowie um die Verwendung von Kräutern und Wurzeln.

© Foto: M. Möller

Mitzubringen: mehrere verschließbare kleine Marmeladengläser und/oder Fläschchen

26H206.
Termin: Freitag, 21. August 2026, 15:00 bis 19:00 Uhr
Kosten: 32 € + ca. 7 € Materialkosten (werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet)
Leitung: Monika Möller
Ort: Lehrküche im Schulzentrum, Bischofsteicher Weg 75 b

Naturkosmetik: Cremes und Salben selbst herstellen

Winterzeit ist Pflegezeit insbesondere für die dann stark beanspruchte Haut, die zugleich unser größtes Sinnesorgan darstellt. Als Alternative zu den im Handel verfügbaren Kosmetika, die oftmals eine Vielzahl von unverständlichen Inhaltsstoffen enthalten, können einfache, natürliche Inhaltsstoffe genutzt werden. Für die reine Naturkosmetik sind nur wenige Grundbestandsteile erforderlich, die sich jeder bei Interesse auch selbst zulegen kann.

© Foto: M. Möller

Kräuterexpertin Monika Möller zeigt zunächst, wie selbst ein Kräuterauszug/Kräuteröl als Basis hergestellt werden kann. Die Pflanzen-Öle bilden die Grundlage für eigene Cremes und Salben. Es lassen sich daraus vielfältige Pflegeprodukte für Gesicht und Körper kreieren.

Mitzubringen:
mehrere verschließbare kleine Gläser, Flaschen oder Creme-Dosen

26H207.
Termin: Dienstag, 10. November 2026, 18:00 bis 21:00 Uhr
Kosten: 24 € + ca. 7 € Materialkosten (werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet)
Leitung: Monika Möller
Ort: Lehrküche im Schulzentrum, Bischofsteicher Weg 75 b

Naturkosmetik: Seifen sieden und Badepralinen herstellen

Natur-Seifen lassen sich aus verschiedenen Basisölen und Natriumhydroxid (Vorsicht ätzend!) selbst herstellen. Dazu bedarf es allerdings einer guten Anleitung und etwas Geduld. Bei Interesse können dann zuhause vielfältige Möglichkeiten der Gestaltung, der Farben- und Formenvielfalt ausprobiert werden.

Die einzelnen Schritte und Temperaturangaben sind sehr genau zu befolgen, bis der Seifenschleim fertig ist, der erstmal an Pudding erinnert. Dieser muss dann über Nacht ruhen, bevor die endgültigen Seifenstücke zuhause geformt werden können.

Parallel dazu werden auch einfachere Rezepte ausprobiert, z.B. eine Dusch-peeling-Seife und Badepralinen, die sofort fest werden und bereits fertig mitgenommen werden können. Badepralinen und Badesalz eignen sich auch gut als Weihnachtsgeschenke oder kleines Mitbringsel.

© Foto: M. Möller

Mitzubringen:
Gummihandschuhe, altes Geschirrtuch, ein großer Löffel, Gefäße für die Seifenlauge, z.B. leerer Joghurtbecher, Frischkäse-Becher oder Silikonformen sowie ein größeres Gefäß (Schüssel oder Topf), in dem das Gefäß mit der Seife sicher mitgenommen werden kann.

26H208.
Termin: Freitag, 13. November 2026, 16:00 bis 20:00 Uhr
Kosten: 32 € + ca. 7 € Materialkosten (werden direkt mit der Kursleiterin 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.

© Foto: S. Jodkuhn

26H400.
Termin: Freitag, 2. Oktober 2026,
17:00 bis 19:00 Uhr
Kosten: 20 €
Leitung: Simone Jodkuhn
Ort: Kindertagesstätte, Bischofsteicher Weg 75 c

Workshop: Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen und Klangschalen

© Foto: S. Jodkuhn

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.
Mitzubringen:

Gymnastikmatte, Decke, Kissen, Wollsocken und bequeme Kleidung, Getränk.

26H401.
Termin: Samstag, 7. November 2026, 10:00 bis 12:00 Uhr
Kosten: 20 €
Leitung: Simone Jodkuhn
Ort: Kindertagesstätte, Bischofsteicher Weg 75 c

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.

26H409.
Termin: 13:00 bis 14:30 Uhr, 11 x ab Freitag, 18. September 2026
Kosten: 106 €
Leitung: Cornelia Preuß
Ort: Volkshochschule, Raum 10; Bischofsteicher Weg 75 b

Duft Qigong I + II – Reinigen und entgiften, den Körper stärken – für Anfänger und Fortgeschrittene
In diesem Kurs erfahren Sie in einer besonderen, bewegten Form des buddhistischen Qigong eine Verbesserung ihres Wohlbefindens. An fünf Terminen lernen Sie Übungen, die in China gern als Heilmethode eingesetzt werden. Duft-Qigong I erzielt neben einer reinigenden und kräftigenden Wirkung auf den Körper einen speziellen Effekt auf Lunge und Herz. Die Übungen wirken lindernd bei Allergien, Asthma und anderen Störungen des Nasen-Rachenraumes. Gelenke, Schultern und Nacken profitieren ebenso. Duft-Qigong I ist auch eine effiziente Methode zur Harmonisierung des Körpers mit der Umwelt.
Mit genügend Praxis der reinigenden Methode von Duft-Qigong I wird Duft-Qigong II integriert. Die Bewegungen von oberer UND unterer Körperregion haben einen speziellen Massage Effekt auf die inneren Organe unterhalb des Zwerchfells. Das Auffüllen der Energie der inneren Organe gibt innere Festigkeit und stärkt das untere Dantian, unser Kraftzentrum im Unterbauch.
Das besondere Erlebnis kann ein Jasmin-artiger Duft sein, der unserem Körper entströmt, wenn wir Duft-Qigong nachhaltig üben. Nach den Übungen sorgt eine kleine Entspannungsreise für einen harmonischen Ausklang.
Mitzubringen: Lockere Kleidung und Gymnastik- oder Barfußschuhe, Socken und ein kleiner, wärmender Schal für die Entspannungsreise, die im Sitzen stattfindet.

26H410.
Termin: 17:30 bis 19:00 Uhr, 5 x am Dienstag, 15.+22.+29.09./27.10./03.11.2026
Kosten: 50 €
Leitung: Cornelia Preuß
Ort: Volkshochschule, Raum 10; Bischofsteicher Weg 75 b

Qigong Yangsheng – nach Prof. Jiao Guorui – zur Pflege des Lebens
Qigong ist eine Übungsmethode, die in China lange vor unserer Zeitrechnung entwickelt wurde. Im Rahmen der traditionellen Heilkunde (TCM) stellt Qigong den aktiven Teil dar; den Weg des Übens, des eigenen Bemühens um Gesunderhaltung. Qigong-Übungen umfassen Körperhaltungen und Bewegungen, Atemübungen und geistige Übungen der Konzentration und Imagination. Mit Qigong-Übungen können körperliche, seelische und geistige Funktionen reguliert und gestärkt werden. Durch die Möglichkeit, die Übungen gemäß den individuellen Möglichkeiten anzupassen, können Qigong-Übungen unabhängig vom Alter und weitgehend unabhängig vom Gesundheitszustand von jedem erlernt und geübt werden.
Mitzubringen:
Bequeme Sportkleidung, Anti-Rutsch-Socken oder leichte Gymnastikschuhe

26H412.
Termin: 17:30 bis 18:30 Uhr, 11 x ab Donnerstag, 3. September 2026
Kosten: 66 €
Leitung: Sigrid Lüloff (03.09. bis 08.10.26), Jana Meinhardt (29.10. bis 26.11.26)
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.

26H413.
Termin: 10:45 bis 11:45 Uhr, 12 x ab Dienstag, 18. August 2026; nicht am 22.+29. 09.26
Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt.
Kosten: 67 €
Leitung: Irmi Mussack
Ort: Volkshochschule, Raum 10; Bischofsteicher Weg 75 b

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.

26H429.
Termin: 17:15 bis 18:45 Uhr, 10 x ab Montag, 7. September 2026
Kosten: 70 €
Leitung: Sabine Weidner
Ort: Kindertagesstätte, Bischofsteicher Weg 75 c

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.

26H417.
Termin: 09:00 bis 10:30 Uhr, 13 x ab Dienstag, 1. September 2026
Kosten: 86 €
Leitung: Jana Meinhardt
Ort: Volkshochschule, Raum 10; Bischofsteicher Weg 75 b

26H418.
Termin: 09:00 bis 10:30 Uhr, 13 x ab Freitag, 4. September 2026
Kosten: 86 €
Leitung: Jana Meinhardt
Ort: Kindertagesstätte, Bischofsteicher Weg 75

26H419.
Termin: 10:45 bis 12:15 Uhr, 13 x ab Freitag, 1. September 2026
Kosten: 86 €
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.

26H420.
Termin: 16:15 bis 17:45 Uhr, 11 x ab Mittwoch, 9. September 2026; nicht am 23. 09.26
Kosten: 73 €
Leitung: Jana Meinhardt
Ort: Kindertagesstätte, Bischofsteicher Weg 75 c

Yoga intensiv – Hatha-Yoga Workshop am Sonnabend
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

26H422.
Termin: Samstag, 29. August 2026, 09:30 bis 11:30 Uhr
Kosten: 20 €
Leitung: Kerstin Tanneberg
Ort: Kindertagesstätte, Bischofsteicher Weg 75 c

26H423.
Termin: Samstag, 10. Oktober 2026, 09:30 bis 11:30 Uhr
Kosten: 20 €
Leitung: Kerstin Tanneberg
Ort: Kindertagesstätte, Bischofsteicher Weg 75 c

26H424.
Termin: Samstag, 7. November 2026, 09:30 bis 11:30 Uhr
Kosten: 20 €
Leitung: Kerstin Tanneberg
Ort: Kindertagesstätte, Bischofsteicher Weg 75 c

26H425.
Termin: Samstag, 5. Dezember 2026, 09:30 bis 11:30 Uhr
Kosten: 20 €
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. Dieser Kurs ist für Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse. Jeder übt nach den eigenen Möglichkeiten mit individueller Unterstützung.
Mitzubringen: rutschfeste Yoga-Matte, zwei warme Decken

26H427.
Termin: 18:00 bis 19:15 Uhr, 4 x ab Donnerstag, 27. August 2026
Kosten: 24 €
Leitung: Kerstin Tanneberg
Ort: Kindertagesstätte, Bischofsteicher Weg 75

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

26H428.
Termin: 19:30 bis 21:00 Uhr, 4 x ab Donnerstag, 27. August 2026
Kosten: 28 €
Leitung: Kerstin Tanneberg
Ort: Kindertagesstätte, Bischofsteicher Weg 75 c

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.

26H456.
Termin: 18:00 bis 19:30 Uhr, 14 x ab Mittwoch, 19. August 2026, nicht am 23.09.2026
Kosten: 112 €
Leitung: Julia Albrecht
Ort: Volkshochschule, Raum 14; Bischofsteicher Weg 75 b

26H457.
Termin: 16:00 bis 17:30 Uhr, 15 x ab Donnerstag, 20. August 2026
Kosten: 120 €
Leitung: Julia Albrecht
Ort: Volkshochschule, Raum 14; Bischofsteicher Weg 75 b

Gymnastik und Fitness

Übergewicht, Lip- / Lymph-Ödem und Sport??? JA, DAS GEHT !!!
Dieser Kurs pausiert im Herbstsemester und beginnt erst wieder im Frühjahrssemester, voraussichtlich Mitte Februar.

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.

26H430.
Termin: 20:05 bis 21:05 Uhr, 14 x ab Montag, 17. August 2026; nicht am 07.09.26
Kosten: 59 €
Leitung: Eva-Maria Töllner
Ort: Kindertagesstätte, Bischofsteicher Weg 75 c

26H431.
Termin: 20:05 bis 21:05 Uhr, 12 x ab Mittwoch, 19. August 2026; nicht am 02./09./23.09.2026
Kosten: 51 €
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.

26H433.
Termin: 09:00 bis 10:30 Uhr, 14 x ab Montag, 17. August 2026, nicht am 07.09.2026
Kosten: 85 €
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.

26H436.
Termin: 08:30 bis 10:00 Uhr, 13 x ab Mittwoch, 19. August 2026; nicht am 2./09./23.09.2026
Kosten: 79 €
Leitung: Eva-Maria Töllner
Ort: Volkshochschule, Raum 10; Bischofsteicher Weg 75 b

26H437.
Termin: 09:00 bis 10:30 Uhr, 14 x ab Donnerstag, 20. August 2026; nicht am 10.09.2026
Kosten: 85 €
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.

26H439.
Termin: 19:00 bis 20:00 Uhr, 12 x ab Mittwoch, 19. August 2026; nicht am 02./09./23.09.2026
Kosten: 51 €
Leitung: Eva Maria Töllner
Ort: Kindertagesstätte, Bischofsteicher Weg 75 c

26H440.
Termin: 19:00 bis 20:00 Uhr, 14 x ab Montag, 17. August 2026; nicht am 07.09.2026
Kosten: 59 €
Leitung: Eva Maria Töllner
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.

26H445.
Termin: 18:30 bis 19:30 Uhr, 12 x ab Donnerstag, 3. September 2026
Kosten: 51 €
Leitung: Andrea Schöning
Ort: Volkshochschule, Raum 14;
ab 24.09.26 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.

26H446.
Termin: 18:30 bis 19:30 Uhr, 12 x ab Montag, 31. August 2026
Kosten: 51 €
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.

26H447.
Termin: 19:00 bis 20:00 Uhr, 4 x am Freitag, 28.08./25.09./30.10./27.11. 2026
Kosten: 26 €
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.

26H500.
Termin: 10:00 bis 12:30 Uhr, 10 x ab Dienstag, 8. September 2026
Kosten: 117 € + Materialkosten
Leitung: Megi Balzer
Ort: Volkshochschule, Raum 8; Bischofsteicher Weg 75 b

26H501.
Termin: 10:00 bis 12:30 Uhr, 9 x ab Mittwoch, 9. September 2026; nicht am 23.09.2026
Kosten: 105 € + Materialkosten
Leitung: Megi Balzer
Ort: Volkshochschule, Raum 6; Bischofsteicher Weg 75 b

"Licht und Schatten: mit und ohne" –
Malerei mit Öl- oder Acrylfarben für Anfänger und Fortgeschrittene
Das Wechselspiel von Licht und Schatten gehört zu den zentralen Aspekten der Malerei. Künstler und Künstlerinnen setzen sich seit jeher mit dem Licht und seinen Auswirkungen auseinander. Helligkeit und Dunkelheit sind grundlegende Mittel in der Malerei – sie gestalten seit jeher die Wirkung von Bildräumen, beeinflussen Emotionen und verleihen dem Ausdruck eine gewisse Tiefe. Wir wollen ein ausgewähltes individuelles Motiv einmal stark mit Licht und Schatten ausarbeiten und einmal lassen wir Licht und Schatten in unserem Bild mit Absicht weg. Wir verwenden dazu teilweise altmeisterliche Techniken.
Vorhandenes Malmaterial bitte mitbringen, weiter benötigtes Material nach Absprache mit dem Kursleiter. Eine geeignete Leinwand (nicht kleiner als 30 x 40 cm) ist möglichst mitzubringen. Es fällt eine Umlage (ca. 2 €) für gestelltes Material an.

26H502.
Termin: 16:00 bis 18:00 Uhr, 8 x ab Mittwoch, 26. August 2026; nicht am 23.09.2026
Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.
Kosten: 79 € + ca. 2 € Materialkosten (werden direkt mit dem Kursleiter abgerechnet)
Leitung: Thomas Römhild
Ort: Volkshochschule, Raum 6; Bischofsteicher Weg 75 b

Einladung zum kreativen Koch- & Zeichenkurs

In diesem Kurs geht es um die Verbindung aus Kreativität, Genuss und gemeinsamen Erlebnissen. Die in Georgien geborene und aufgewachsene Künstlerin Megi Balzer verbindet als leidenschaftliche Köchin gerne die verschiedenen Sinne miteinander.

Gemeinsam zeichnen und gestalten wir eure Lieblingsrezepte – als dekoratives Bild für die Küche, als individuelles Deckblatt für euer Kochbuch oder einfach als kreative Erinnerung zum Mitnehmen. Dabei geht es nicht um perfektes Zeichnen, sondern um Freude, Inspiration und eure ganz persönliche Rezeptgeschichte.
Papier, Stifte und Gestaltungsmaterialien werden bereitgestellt.

© M. Balzer

Der Kurs basiert auf den mitgebrachten Ideen und Lebensmitteln, die von den Teilnehmern frei gewählt und mitgebracht werden – zum Beispiel Gemüse, Obst, Kräuter, Milchprodukte oder andere Lieblingszutaten. Aus allem, was zusammenkommt, kochen wir anschließend gemeinsam ein leckeres Gericht und bereiten außerdem einen Nachtisch zu.
Freut euch auf einen kreativen Nachmittag voller Genuss, Farben, Inspiration und gemeinsamer Kochmomente!
Mitzubringen: Schürze, 2 Küchenhandtücher, Gläser/Dosen für Reste, Materialkosten

26H503.
Termin: Mittwoch, 30 September 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr
Kosten: 26 € + Materialkosten (werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet)
Leitung: Megi Balzer
Ort: Lehrküche im Schulzentrum, Bischofsteicher Weg 75 b

26H504.
Termin: Dienstag, 27. Oktober 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr
Kosten: 26 € + Materialkosten (werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet)
Leitung: Megi Balzer
Ort: Lehrküche im Schulzentrum, Bischofsteicher Weg 75 b

"Georgische Supra (Tafel)" – Kunst & Küche erleben

© Foto: M. Balzer

Dieser Kurs ist für alle, die nicht nur kochen, sondern auch eintauchen möchten – in die Welt der georgischen Küche, in die Geschichten, Bilder und Geschmäcker eines Landes, das für seine Wärme und seine Tischkultur bekannt ist.
Die in Georgien geborene und aufgewachsene Künstlerin Megi Balzer verbindet in diesem Kurs die Geschichten und Traditionen mit Kunst und Kulinarik.

Während wir traditionelle Gerichte zubereiten, lassen wir uns von faszinierenden Bildern des georgischen Malers Niko Pirosmani inspirieren. Seine Bilder zeigen keine prunkvollen Tafeln, sondern gedeckte Tische, einfache Speisen, Szenen voller Leben, Gemeinschaft und Genuss, ehrliche, herzliche Gastfreundschaft – genau das Herzstück der georgischen Küche.
Gemeinsam entdecken wir typische Speisen wie duftendes Khachapuri, aromatische Kräutergerichte und verstehen, warum Essen in Georgien weit mehr ist als nur Nahrung: Es ist Kultur, Begegnung und ein Fest des Lebens!
Mitzubringen: Schürze, 2 Küchenhandtücher, Gläser/Dosen für Reste, Materialkosten

26H505.
Termin: Donnerstag, 19. November 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr
Kosten: 26 € + Materialkosten (werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet)
Leitung: Megi Balzer
Ort: Lehrküche im Schulzentrum, Bischofsteicher Weg 75 b

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 getöpfert, nach der Trocknungsphase von ca. zwei Wochen wird am zweiten Termin die Glasur aufgetragen.

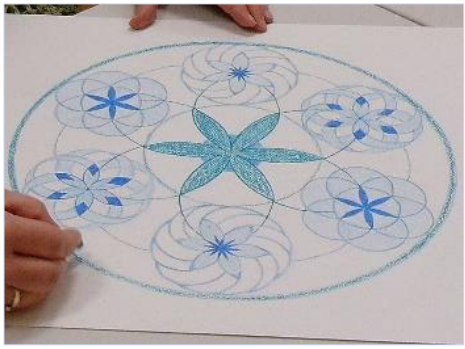
26H508.

Termin: 12:00 bis 16:00 Uhr, 2 x am Samstag, 26. September + 10. Oktober 2026
Kosten: 53 € + ca. 12-15 € Materialkosten (werden mit der Kursleiterin abgerechnet)
Leitung: Berenike Binder
Ort: Atelier Binderina, Schillerstr. 22, Reinfeld

26H509.

Termin: 12:00 bis 16:00 Uhr, 2 x am Samstag, 31. Oktober + 14. November 2026
Kosten: 53 € + ca. 12-15 € Materialkosten (werden mit der Kursleiterin abgerechnet)
Leitung: Berenike Binder
Ort: Atelier Binderina, Schillerstr. 22, Reinfeld

Mandala Malen



© Foto: C. Preuß

Ob mit Zirkel oder ohne, in diesem Kurs kannst du deiner Kreativität freien Lauf lassen und dein eigenes Mandala kreieren.
Mandala Malen bringt dich zu innerer Balance und setzt deine schöpferische Kraft frei. Beim Malen von Mandalas entstehen wunderschöne, dekorative Bilder, mit denen man Räume zum Leuchten bringen kann. Mit Mandalas kann man auch meditieren und so Zugang zu seinem Innersten bekommen.

Das Wort Mandala kommt aus dem Sanskrit und bedeutet Kreis. Gemeinsam gestalten wir ein Herbst-Mandala, wofür wir Materialien aus der Natur verwenden.
Mitzubringen:
Stifte und Farben, Bleistift, Lineal, Zirkel, Radiergummi, Klebe, Leinwände oder Malplatte und/oder größere Malblöcke DIN A2/A3. Gut geeignet sind auch quadratische Malblocks 30x30 cm, Materialien aus der Natur.

26H515.

Termin: Samstag, 3. Oktober 2026, 13:30 bis 17:00 Uhr
Kosten: 23 €
Leitung: Cornelia Preuß
Ort: Volkshochschule, Raum 6; Bischofsteicher Weg 75 b

Schneidern am Wochenende für Anfänger und Fortgeschrittene

© Foto: G. Ritzmann

© S. Nissen

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 des Kurses mit einem Erfolgserlebnis nach Hause zu gehen. Schneidern Sie Rock, Hose, Shirt oder auch Kissen, Gardinen, Praktisches und Schönes für Zuhause.

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

26H510.
Termin: Samstag, 29. August 2026, 10:30 bis 16:00 Uhr
Sonntag, 30. August 2026, 10:30 bis 16:00 Uhr
Kosten: 71 €
Leitung: Gerlinde Ritzmann
Ort: Volkshochschule; Bischofsteicher Weg 75 b

26H511.
Termin: Samstag, 26. September 2026, 10:30 bis 16:00 Uhr
Sonntag, 27. September 2026,10:30 bis 16:00 Uhr
Kosten: 71 €
Leitung: Gerlinde Ritzmann
Ort: Volkshochschule; Bischofsteicher Weg 75 b

26H512.
Termin: Samstag, 7. November 2026, 10:30 bis 16:00 Uhr
Sonntag, 8. November 2026, 10:30 bis 16:00 Uhr
Kosten: 71 €
Leitung: Gerlinde Ritzmann
Ort: Volkshochschule; Bischofsteicher Weg 75 b

© Foto: G. Ritzmann

© M. Köhn

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: **vhs@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:

Kursnummer	Titel	Entgelt

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!**