



Volkshochschule
Tellingstedt - Hennstedt e.V.

Programm 2021 / 22



TEILNAHMEBEDINGUNGEN und IMPRESSUM

Die Durchführung von Kursen und Veranstaltungen steht unter dem Vorbehalt der zum Zeitpunkt der jeweiligen Termine geltenden Landesverordnungen. Diese können auch weiterhin zu kurzfristigen Absagen oder organisatorischen Anpassungen führen, wie Reduktion der erlaubten Teilnehmerzahlen pro Kurs und in Folge erhöhte Staffelgebühren, Terminverschiebung oder Änderung des Kursortes. Bitte auf aktuelle Mitteilungen auf unserer Homepage www.vhs-tellingstedt.de achten. Ab 23.08.2021 gilt auch für VHS in SH die „3G-Regel“. Zugelassen zum Kursbetrieb sind Geimpfte, Genesene und Getestete. Genesene und Geimpfte müssen **vor** Kursbeginn **einmalig** einen Nachweis erbringen. Getestete müssen **vor jedem** Kurstermin einen qualifizierten Testnachweis (Antigen-Schnelltest <24h, PCR-Test <48h) vorlegen und können nur mit ausdrücklicher Zustimmung der jeweiligen Kursleitungen teilnehmen.

Anmeldung - Bitte immer und unbedingt vor Kursbeginn über unsere *Homepage*, persönlich, telefonisch oder per E-Mail. Nur so können wir über kurzfristig notwendige Änderungen informieren.

Teilnahmeentgelte - variieren u.a. nach der Anzahl der Teilnehmer*innen (TN). Aus Vereinfachungsgründen ziehen wir per Lastschriftverfahren ein. Das erteilte Lastschriftmandat gilt bis auf Widerruf für alle besuchten Kurse. Die Abbuchung erfolgt ca. eine Woche nach Kursbeginn. Kurse finden in der Regel mit mindestens 8 TN statt. Bei Kursen, die auch mit weniger TN durchgeführt werden, sind die dann geltenden Staffelgebühren angegeben. „Häufige“ Kursteilnahmen sind nicht möglich. Eintrittsgelder für Konzerte, Theateraufführungen und Vorträge sind aus den jeweiligen Ankündigungsplakaten ersichtlich.

Gemeinsame Kurse der VHS Albersdorf, Nordhastedt und Tellingstedt-Hennstedt - bieten wir in Einzelfällen an, wenn dadurch notwendige Mindestzahlen an TN erreicht werden können.

Kursorte - sind jeweils angegeben. Sollte etwas nicht eindeutig sein, hilft die VHS-Geschäftsstelle. Die VHS ist mit einer Vielzahl von Kursen auch Gast in fremden Veranstaltungsräumen. Dort gelten die jeweiligen Hausordnungen. Rauchen und Alkoholgenuss sind grundsätzlich in allen Schulungsräumen nicht gestattet.

Ermäßigung/Bezuschussung - Eine Ermäßigung der Teilnahmeentgelte für Arbeitslose (Leistungsempfänger) und Auszubildende mit Bescheinigung ist auf Antrag möglich. Schülerkurse sind ermäßigt. VHS-Mitglieder, Kursleiter u. Dozenten erhalten 3 (drei) Prozent Entgeltermäßigung. Eine Ermäßigung aufgrund von Abwesenheit kann nicht gewährt werden. Für VHS-Mitglieder gilt bei Vorträgen ermäßigter Eintritt. Bestimmte Kurse im Bereich Gesundheit können im Rahmen der Prävention von den VdAK-Krankenkassen bezuschusst werden.

Kosten für Materialien - z.B. für Lehrbücher sowie sonstiges Unterrichtsmaterial sind von den TN selbst zu tragen.

Rücktritt von Kursen – ist vor Kursbeginn möglich, wenn kein eingeschränktes Rücktrittsrecht gilt. Eingeschränktes Rücktrittsrecht „4 Tage vor Beginn“ gilt z.B. für alle EDV- und Golf-Kurse, sowie für Kurse mit nur einem Termin. Nach Kursbeginn kann eine Abmeldung nicht akzeptiert werden. Ein Rücktritt ohne Einhaltung der Frist verpflichtet zur Zahlung des vollen Entgelts.

Reisen - verantwortlich im Sinne des Reisevertrags- u. Personenbeförderungsgesetzes ist der jeweilige Veranstalter.

Datenschutz - siehe Datenschutzerklärung auf www.vhs-tellingstedt.de. Ohne die erforderlichen Daten (*Name, Vorname, Anschrift, Geburtsjahr, Tel-Nr., ggf. E-Mail*), kann eine Mitgliedschaft oder Teilnahme an den Kursen der VHS nicht erfolgen.

Haftung - für eventuelle Schäden, Unfälle, Diebstähle oder Verluste kann die VHS nicht übernehmen. Die Teilnahme an Kursen, Einzelveranstaltungen, Fahrten, Besichtigungen und Fahrradtouren erfolgt auf eigene Gefahr.

Impressum Volkshochschule Tellingstedt-Hennstedt e.V. - Geschäftsstelle: Albersdorfer Str. 14, 25782 Tellingstedt
Fon 04838-70010 Fax 04838-704718 Mail info@vhs-tellingstedt.de Homepage www.vhs-tellingstedt.de
Geschäftszeit Tellingst.: Mo 9-12, Di und Do 15-18 Uhr / Hennst. („Inne Merrn“ - Kirchenstr. 7, 04836-9963541) Di 8-10 Uhr
Spark. Mittelholstein AG IBAN DE71 2145 0000 0076 0012 94 / VR Bank Westküste eG IBAN DE76 2176 2550 0003 8587 07
Vorstand: Petra Bünz (Vors), Anke Petersen (Stv), Gabriele Greve, Elke Jasper, Inge Lore Lindemann, Manfred Lindemann, Hartmut Meier, Heinke Schettiger, Sabine Thode
Geschäftsstelle: Thomas Giesenhausen (Geschäftsführer), Johann Otto Warskulat



1010 Senioren AG Linden

Weitere Information: Karl Heinz Popp, Bürgermeister Linden

1011 „Linden grüßt Linden“ AG

Termine: siehe Information aus dem Amt Kirchspielslandgemeinden Eider
Weitere Information: Toni Wölbing, Linden

1090 Gemütliche Fahrradtouren

Immer mittwochs ab 14.30 Uhr (ZOB Tellingstedt) bis ca. 17.30 Uhr, Mitte April – Mitte Oktober, witterungsabhängig
Weitere Information: Renate Rüger (Tel. 04838-665)

1061 Halbtagsseminar: Farbberatung I

Samstag, 23. Oktober 2021 / 09.00 – 13.00 Uhr
Staffelgebühr: ab 5 TN 35 €, 4 TN 40 €, 3 TN 45 € zzgl. Materialkosten
Mit Farb- und Stilberaterin Petra Wilms / Seminarraum VHS Tellingstedt

Ein harmonisches und positives Erscheinungsbild vermitteln nur die Farben, die dem Typ entsprechen. Als ausgebildete Farb- und Stilberaterin helfe ich Ihnen, ein sicheres Gespür für Ihren Typ zu entwickeln. Ein Farbpass wird Ihnen helfen, zukünftig treffsicher einzukaufen und Fehlkäufe zu vermeiden. Der Farbpass kann gegen eine zusätzliche Gebühr von 25 € erworben werden.

1062 Halbtagsseminar: Farbberatung II

Samstag, 22. Januar 2022 / 09.00 – 13.00 Uhr
Staffelgebühr: ab 5 TN 35 €, 4 TN 40 €, 3 TN 45 € zzgl. Materialkosten
Mit Farb- und Stilberaterin Petra Wilms / Seminarraum VHS Tellingstedt

Weitere Information: siehe Kurs 1061

1151 Vorbereitungslehrgang Fischereischeinprüfung (Tellingstedt)

Samstag, 05. März 2022 / 14.00 – 17.00 Uhr / 4 Wochenenden Sa/So 09.00-12.00 Uhr / Prüfung nach Abschluss des Lehrgangs am 27.03.2022 ab 14.00 Uhr / **Erwachsene 70 €, Jugendliche 60 €**
Mit Wolfgang Köhne, ASV Hennstedt / Schule Tellingstedt

In Zusammenarbeit mit dem Kreissportfischerverband werden die Teilnehmer auf die Fischereischeinprüfung vorbereitet. Kursthemen: allgemeine und spezielle Fischkunde, Hege- und Gewässerschutz, Gerätekunde, Tier-, Natur- und Umweltschutz sowie Gesetzeskunde.

1152 Vorbereitungslehrgang Fischereischeinprüfung (Hennstedt)

Samstag, 08. Januar 2022 / 14.00 – 17.00 Uhr / 4 Wochenenden Sa/So 09.00-12.00 Uhr / Prüfung nach Abschluss des Lehrgangs am 30.01.2022 ab 09.00 Uhr / **Erwachsene 70 €, Jugendliche 60 €**
Mit Wolfgang Köhne, ASV Hennstedt / Sportlerheim SSV Hennstedt

Weitere Information: siehe Kurs 1151



1155 Imkerei – Faszination und Leidenschaft - Schnupperkurs

2 Termine: Samstag, 15. Januar 2022 / 10.00 – 14.00 Uhr **und** Samstag, 26. März 2022 14.00 – 17.00 Uhr (Achtung: Außentermine sind witterungsabhängig und können verschoben werden) / **20 €**
Mit Rainer Ohlen, Imkerverein Dithmarschen Nord / Seminarraum VHS Tellingstedt

Reiche Obsternte, eigener Honig und die Gewissheit, Gutes für die Natur zu tun - all das ist Imkerei. Natürlich gehört auch der respektvolle Umgang mit den possierlichen Stachelträgern dazu. Aber das kann man lernen. Wie und wo man das am besten lernt, was ein Imker alles können muss, was man für den Anfang braucht und wo man Gleichgesinnte findet, erfährt man in diesem Kurs für Erwachsene und Jugendliche aus erster Hand. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Inhaltliches Konzept: Biologie und Lebensweise der Bienen – Leistung der Honigbiene für Landwirtschaft & Umwelt – Bienen halten (im eigenen Garten / rechtliche Fragen / Standort / Belegstellen / Erwerb von Bienen / Anmeldung der Bienenhaltung / Ertrag / Zeitaufwand) – Ausstattung (Bienenvölker / Gerätschaften / Schutzkleidung / Aufbau und Entwicklung eines Bienenvolkes / Führung eines Bienenvolkes / Praxislehrgänge / Imkerpaten / Vereine)

1156 Imkerei – Faszination und Leidenschaft - Anfängerschulung

Sonntag, 24. April 2022 / 10.00 – 14.00 Uhr / 8 Termine / (Achtung: Außentermine sind witterungsabhängig und können verschoben werden) / **80 €**
Mit Rainer Ohlen, Imkerverein Dithmarschen Nord / Außenbereich

24.04.22 1. Praxistag: Durchsicht, Futterentnahme; Völkerbeurteilung, Sortierung, Brutnest
08.05.22 2. Praxistag: Durchsicht, Baurahmen, Honigraumfreigabe
22.05.22 3. Praxistag: Brutwabenableger erstellen, Säugling, 2 Honigraum
05.06.22 4. Praxistag: Vorbereiten zum Honigschleudern, Schröpfen Steuerung Schwarmtrieb
29.06.22 5. Praxistag: Honig ernten, Kunstschwarmbildung, Königinnen ziehen
03.07.22 6. Praxistag: Vereinigen, AS-Behandlung, Auffüttern
10.07.22 7. Praxistag: Auffüttern
17.07.22 8. Praxistag: Nachbereitung

1141 Erwerb Motorsäge-Sachkundenachweis

Samstag, 23. Oktober 2021 / 09.00 – 17.00 Uhr / **68 €**
Mit Kreisförster Christof Vetter und Forstwirten Jörg Sendzek und Kai Nühse / Schule Tellingstedt

Der Umgang mit der Motorsäge ist nicht ohne Risiko. So muss auch das Gefahrenpotential von Bäumen bei der Brennholzseltstwertung im Wald richtig eingeschätzt werden. Seit 2005 muss man den Motorsäge-Sachkundenachweis besitzen, damit die Brennholzseltstwertung in zertifizierten Kreisforsten erfolgen kann.
Kursinhalte: Unfallverhütungsvorschriften / Schutzkleidung und –Ausrüstung / Wartung von Motorsäge und –kette / Vermittlung notwendiger Fachkenntnisse /Einschätzung des Gefahrenpotentials beim Fällen von Bäumen
Voraussetzungen: Die Teilnehmer haben eigene persönliche Schutzausrüstung dabei. (Die Schutzausrüstung besteht aus Schnitenschutzschuhen, Schnitenschutzhose, normale Arbeitshandschuhe, Helm mit Visier und Gehörschutz!)
Eine eigene Motorsäge ist nicht notwendig, kann aber gerne mitgebracht werden.)

1142 Erwerb Motorsäge-Sachkundenachweis

Samstag, 29. Januar 2022 / 09.00 – 17.00 Uhr / **68 €**
Mit Kreisförster Christof Vetter und Forstwirten Jörg Sendzek und Kai Nühse / Schule Tellingstedt

Weitere Information: siehe Kurs 1141



2001 Bridge Club

Mittwoch, 20. Oktober 2021 / 19.00 – 21.30 Uhr / 10 Termine / **69 €**
Mit Heinke Botor / VHS Tellingstedt

Fortsetzung bisheriger Kurse, auch für andere Teilnehmer mit entsprechenden Fähigkeiten

2002 Bridge Club

Mittwoch, 02. Februar 2022 / 19.00 – 21.30 Uhr / 10 Termine / **69 €**
Mit Heinke Botor / VHS Tellingstedt

Weitere Information: siehe Kurs 2001

2003 Schach Club

Wöchentlich mittwochs ab September 2021 / 18.00 – 21.00 Uhr
Ansprechpartner: Otto Beeck (Tel. 04836-1761) / Treffpunkt „Inne Merrn“, Hennstedt

2701 Aquarellmalen für Anfänger und Fortgeschrittene

Mittwoch, 15. September – 17. November 2021 / 19.00 – 21.15 Uhr / 8 Termine
Staffelgebühr: ab 10 TN 49 €, ab 7 TN 59 €, ab 4 TN 89 €
Mit Bettina Ehlert, Kunstpädagogin / Jugendraum Schule Linden

Vermittelt werden Farblehre, räumliche Darstellung auf dem Papier, Kompositions-Lehre, Wirkung von Licht und Schatten. Mitzubringen sind: Aquarellpapier DIN A3 Stärke 200 Gramm, 4 einfache Schulpinsel, 1 Synthetik-Pinsel Nr. 12, Grundfarben Gelb, Cyanblau, Magentarot sowie Schwarz.

2702 Aquarellmalen für Anfänger und Fortgeschrittene

Mittwoch, 16. Februar – 20. April 2022 / 19.00 – 21.15 Uhr / 8 Termine
Staffelgebühr: ab 10 TN 49 €, ab 7 TN 59 €, ab 4 TN 89 €
Mit Bettina Ehlert, Kunstpädagogin / Jugendraum Schule Linden

Weitere Information: siehe Kurs 2701

2703 Aquarellmalen – Schnupperkurs für Anfänger

Dienstag, 18. Januar 2022 / 19.00 – 21.00 Uhr / 3 Termine
Staffelgebühr: ab 10 TN 19 €, ab 7 TN 29 €, ab 4 TN 39 €
Mit Jürgen Fanta (Tellingstedt) / VHS Tellingstedt

Das lerne ich nie! Das hört man jedes Mal, ... aber das sagen fast alle. Die Erfahrung zeigt aber: jeder kann malen, jeder kann mit Farbe formen und gestalten. Ein Kurs, der zum Einstieg in weitere Aquarellmalkurse befähigt.
Material: Aquarellfarben, Aquarellblock DIN A4 (ca. 250-300g), Pinsel Größe 3, 6, 12 (und größer), kleines Naturschwämmchen. Falls keine Malutensilien vorhanden sind, können sie beim Kursleiter an den Abenden gegen eine geringe Gebühr ausgeliehen werden. Kein Risiko durch teure Neuanschaffung, wenn Sie das Malfever nicht wirklich gepackt haben sollte.

2704 Aquarellmalerei am Dienstagabend

Dienstag, 08. Februar 2022 / 19.00 – 21.00 Uhr / 6 Termine
Staffelgebühr: ab 10 TN 39 €, ab 7 TN 49 €, ab 4 TN 69 €
Mit Jürgen Fanta (Tellingstedt) / VHS Tellingstedt

Ein Aquarellkurs für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger, geeignet aber auch für Anfänger. Auffrischen der Grundkenntnisse, Farbenlehre, Motive, Zeichnen, Perspektive, Kontraste, realistische Darstellung landschaftlicher und heimatlicher Motive, Blumen und Stillleben. - Material: Aquarellfarben, Aquarellpinsel Größe ca. 3, 6, 12 (oder größer), Aquarellblock DIN A4 (oder größer) ca. 240/300g, Bleistift 4B.
Falls noch keine Malutensilien vorhanden sind, können sie beim Kursleiter am ersten Abend ausgeliehen werden.



2131 Harmonika-Gruppe

Weitere Information: Telsche Boje (Tel. 04836-1898)

Die Harmonika-Gruppe der VHS Tellingstedt-Hennstedt e.V. trifft sich nach Absprache zum Üben. Sie kann auch für Konzerte und Auftritte gebucht werden.

2133 Gitarre Spielen - Grundlagen

Dienstag, 19. Oktober 2021 / 19.00 – 20.30 Uhr / 8 Termine

Staffelgebühr: ab 8 TN 39 €, ab 6 TN 49 €, ab 4 TN 69 €

Mit Ralf Sasse, Musiker mit jahrelanger Band-Erfahrung / Dörpshuus Schalkholz, Hauptstr. 36

Für Anfänger ohne oder mit geringer Spielpraxis. Den Teilnehmern sollen erste Grundlagen des Akkordspiels vermittelt werden, welche als Gesangsbegleitung geeignet sind. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, Lied-Wünsche werden nach Möglichkeit berücksichtigt und sind willkommen. Erforderlich sind: eine funktionsfähige Gitarre, Stimmgerät und Schreibmaterial.

2134 Gitarre Spielen - Aufbaukurs

Dienstag, 11. Januar 2022 / 19.00 – 20.30 Uhr / 8 Termine

Staffelgebühr: ab 8 TN 39 €, ab 6 TN 49 €, ab 4 TN 69 €

Mit Ralf Sasse, Musiker mit jahrelanger Band-Erfahrung / Dörpshuus Schalkholz, Hauptstr. 36

Fortsetzung von Kurs 2133.

2501 Tanzschulkurs für Anfänger und Wiedereinsteiger

Montag, 24. Januar 2022 / 20.00 – 21.00 Uhr / 7 Termine / **52 €**

Unter der Leitung von Andrea Rudolf, Tanzlehrerin im ADTV / Dithmarscher Hof in Kleve

Disco Fox und mehr ... Tanzen ist eine der ureigenen und ursprünglichsten Ausdrucksformen des Menschen. Aus Freude an der Bewegung, um Ideen auszutauschen, Kontakte zu knüpfen oder einfach nur, um sich fit zu halten. Gründe, warum Menschen tanzen, gibt es viele.

2521 Line Dance mit den Free Dancern der VHS

Sonntags ab 18.00 Uhr und donnerstags ab 19.00 Uhr / Dithmarscher Hof Kleve oder Kirchspielkrug Weddingstedt
Weitere Information: Birgitt Knuth (Tel. 04804-613)

Die meisten Menschen denken bei „Line Dance“ gleich an Cowboyhut, Westernstiefel und Countrymusik. Aber so verallgemeinern kann man das nicht. Line Dance ist eine eigenständige Tanzform, die keinen Tanzpartner erfordert und bei der die Tänzer als Einzelpersonen in gemischten Reihen (Line) vor- und nebeneinander tanzen. Dabei werden genau festgelegte, sich wiederholende Schrittfolgen von jedem Tänzer synchron in der Gruppe getanzt. Eine der faszinierendsten Eigenschaften des Line Dance ist die, spontan und über Sprachbarrieren hinweg mit Line Dancern aus der ganzen Welt gemeinsam zu tanzen, da die meisten Tänze jeweils für ein ganz bestimmtes Musikstück choreographiert wurden. Machen auch Sie mit.

2821 Workshop I: Naturseifenherstellung Grundkurs

Samstag, 25. September 2021 / 14.00 – 18.00 Uhr / **29 € zzgl. Material (Seife und Handout) von ca. 20 €**

Mit Ilke Andresen (Wöhrden) / Schulküche Tellingstedt

Gerade wegen Corona erlebt Naturseife eine Renaissance, denn die Lipidhülle des Virus wird von der Seife aufgelöst. Es werden Grundlagenwissen und Praxis vermittelt. Jeder Teilnehmer fertigt seine individuell duftende Seife an. Bitte mitbringen: Schutzbrille, **Einweg-Handschuhe**, Schürze oder Kittel, 1 leerer sauberer Saftkarton (z.B. 1 l Tetrapak)

2822 Workshop II: Naturnahe Wellnesskosmetik aus der Küche

Samstag, 13. November 2021 / 14.00 – 18.00 Uhr / **29 € zzgl. Material (Seife und Handout) von ca. 20 €**

Mit Ilke Andresen (Wöhrden) / Schulküche Tellingstedt



2901 Nähen für Einsteiger

2 Termine: Freitag, 18.00 – 21.00 Uhr und Samstag, 14.00 – 18.00 Uhr
Staffelgebühr: ab 8 TN 39 €, ab 6 TN 49 €, ab 4 TN 59 € - jeweils zzgl. Materialkosten (s.u.)
Mit Iris Zeising (Meldorf) / VHS Tellingstedt

Nähen ist vielseitig und interessant. Es kann auch entspannend sein, wenn sich der Faden nicht dauernd verheddern und die Nähmaschine das machen würde, was man möchte. Voraussetzung ist ein sicherer Umgang mit der Maschine. Das soll in diesem Kurs erlernt, geübt und vertieft werden. Um die Motivation und auch die Lust am Nähen zu wecken und zu erhalten, werden kleine textile Gegenstände gefertigt, am Beispiel eines Einkaufsbeutels grundlegende Nähtechniken vermittelt.

Der Kurs richtet sich an alle Altersstufen (ab 12 Jahren), die keine oder kaum Näherfahrung haben.
Bitte mitbringen: Eigene Nähmaschine, Nähgarne, gute Schere, Maßband, Näh- und Stecknadeln, Schreibzeug.
Wenn keine eigene Nähmaschine vorhanden, kann, nach vorheriger Anmeldung, eine Maschine bereitgestellt werden. Weitere Materialien werden von der Kursleiterin besorgt und sind direkt im Kurs abzurechnen. (7 €)

**Der Kurs startet bei genügend mitgeteiltem Interesse.
Die genauen Termine und Rahmendaten werden dann abgestimmt.**

2902 Nähen - Upcyclingkurs

2 Termine: Freitag, 18.00 – 21.00 Uhr und Samstag, 14.00 – 18.00 Uhr
Staffelgebühr: ab 8 TN 39 €, ab 6 TN 49 €, ab 4 TN 59 €
Mit Iris Zeising (Meldorf) / VHS Tellingstedt

Weiter Verwenden und Upcycling ist der alte und neue Trend. In diesem Kurs wird lieb gewonnenen Kleidungsstücken neues Leben eingehaucht. Aus „alten“ Kleidungsstücken entstehen Taschen, Beutel oder Verpackungen. Fantasie, Spaß und Kreativität, unter Berücksichtigung fachlicher Arbeitstechniken.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen, die Grundkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine haben.
Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schere, Nähgarne, Maßband, ausgemusterte Jeans, Hemden, Blusen, T-Shirts etc.

**Der Kurs startet bei genügend mitgeteiltem Interesse.
Die genauen Termine und Rahmendaten werden dann abgestimmt.**

2210 Schreibwerkstatt – Kreatives Schreiben in der Gruppe (NEU)

Mittwochs /18.30 – 20.30 Uhr / 8 Termine / max. 8 TN (ab 15 Jahren)
Vorläufige Staffelgebühr: ab 8 TN 39 €, ab 6 TN 49 €, ab 4 TN 69 €
Mit Bettina Ludwig, Pädagogin / Seminarraum VHS Tellingstedt

Schreiben, vorlesen und zuhören mit Methoden und Ideen des „Kreativen Schreibens in der Gruppe“ zur Aktivierung von Vorstellungen, Fantasie und Sprache in wertschätzender Atmosphäre. Über das Wahrnehmen, Sammeln und Notieren kommen Wörter, Sätze, Gedichte oder „Kleine Geschichten“ aufs Papier. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte Stifte und Papiere mitbringen.

**Der Kurs startet bei genügend mitgeteiltem Interesse.
Die genauen Termine und Rahmendaten werden dann abgestimmt.**



3201 Bodytuning „Fit durch Bewegung“

Mittwoch, 06. Oktober 2021 / 18.30 – 19.30 Uhr / 10 Termine

Staffelgebühr: ab 10 TN 40 €, ab 7 TN 50 €

Mit Heidi Fink / Seminarraum VHS Tellingstedt

Muskeln stärken und sich beweglich halten, Gelenke schonen und eine bessere Haltung erlangen. Spaß an der Bewegung haben und gleichzeitig fit bleiben. Mehr als nur Fitness für Beine, Bauch und Po!
Gymnastikmatten sind vorhanden.

3202 Bodytuning „Fit durch Bewegung“

Mittwoch, 12. Januar 2022 / 18.30 – 19.30 Uhr / 12 Termine

Staffelgebühr: ab 10 TN 48 €, ab 7 TN 60 €

Mit Heidi Fink / Multifunktionshalle Schule Tellingstedt

Weitere Information: siehe gleichen Kurs 3201

31311 Yoga (Vinyasa)

Montag, 10. Januar 2022 / 18.30 – 19.30 Uhr / 10 Termine / **44 €**

Mit Kathrin Friedmann, Dellstedt / Seminarraum VHS Tellingstedt

Beim Vinyasa-Yoga liegt der Schwerpunkt in der Einheit von Atmung und Bewegung - ein dynamischer, fließender Yoga Stil. Bewegungen werden synchron zum Atem ausgeführt. Die Bewegung von einer Asana/Pose in die andere passiert nicht im Sinne von „ich muss irgendwie schnell von A nach B“, sondern: Der Weg ist das Ziel. Der Übergang von einer Pose in die andere ist genauso lang wie der Atemzug. In den Stunden kommen wir zum Schwitzen, Dehnen und Kraftaufbau. Selbstverständlich bieten die Stunden aber auch immer Raum zur Entspannung.

Tai Chi für Fortgeschrittene und Anfänger

Leider können die Tai Chi-Kurse 3113-3118 nicht wie geplant im Herbst starten.

3271 Feldenkrais®-Schwerpunkt: „Leichtfüßiger gehen“

Samstag, / 10.00 – 13.00 Uhr / **39 €**

Mit Angela Eckhoff / Seminarraum VHS Tellingstedt

Die Feldenkrais®-Methode nach ihrem Begründer Dr. Moshé Feldenkrais (1904-1984). Er studierte intensiv die Zusammenhänge zwischen Bewegung, Wahrnehmung, Denken, Fühlen und Handeln. Bewegungsabläufe werden auf leichte und spielerische Weise mit verschiedenen, ungewohnten Variationen erforscht. Das gibt dem Nervensystem Gelegenheit, auf feine Unterschiede zu reagieren und im achtsamen Erspüren neue Möglichkeiten zu entdecken, um sich wieder mit mehr Leichtigkeit bewegen zu können. Verspannungen können sich lösen und emotionaler wie physischer Stress leichter bewältigt werden.

Bitte mitbringen: Neugier, warme und bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Matte und eine Decke.

Der ursprünglich im November geplante Termin musste leider abgesagt werden. Neuplanung läuft ...

3272 Feldenkrais®-Schwerpunkt: „Bewegliche Schulter und freier Nacken“

Sonntag, 06. Februar 2022 / 10.00 – 13.00 Uhr / **39 €**

Mit Angela Eckhoff / Seminarraum VHS Tellingstedt

Weitere Information: siehe Kurs 3271

**33101 Vorbeugende Wirbelsäulengymnastik I**

Dienstag, 07. September 2021 / 09.00 – 09.45 Uhr / 12 Termine / **44 €**
Mit Maria Theresa Balcerek, Diplom-Sportlehrerin (Tielenhemme) / Seminarraum VHS Tellingstedt

33102 Vorbeugende Wirbelsäulengymnastik I

Dienstag, 30. November 2021 / 09.00 – 09.45 Uhr / 12 Termine / **44 €**
Mit Maria Theresa Balcerek, Diplom-Sportlehrerin (Tielenhemme) / Seminarraum VHS Tellingstedt

33103 Vorbeugende Wirbelsäulengymnastik I

Dienstag, 01. März 2022 / 09.00 – 09.45 Uhr / 12 Termine / **44 €**
Mit Maria Theresa Balcerek, Diplom-Sportlehrerin (Tielenhemme) / Seminarraum VHS Tellingstedt

33113 Vorbeugende Wirbelsäulengymnastik IV

Donnerstag, 10. Februar 2022 / 17.45 – 18.30 Uhr / 10 Termine / **36 €**
Mit Maike Reeh, Rückenschullehrerin (Tellingstedt) / Seminarraum VHS Tellingstedt

33123 Vorbeugende Wirbelsäulengymnastik V

Donnerstag, 10. Februar 2022 / 18.45 – 19.30 Uhr / 10 Termine / **36 €**
Mit Maike Reeh, Rückenschullehrerin (Tellingstedt) / Seminarraum VHS Tellingstedt

32201 Pilates am Vormittag (für Geübte mit Kurserfahrung)

Donnerstag, 09. September 2021 / 11.00 – 11.45 Uhr / 12 Termine / **44 €**
Mit Maria Theresa Balcerek, Diplom-Sportlehrerin (Tielenhemme) / Seminarraum VHS Tellingstedt

Pilates, die Trainingsmethode von Joseph Pilates für mehr Balance und Beweglichkeit. Verändern Sie Ihr Aussehen, Ihr Wohlbefinden, sogar Ihre Art, sich zu bewegen, Schritt für Schritt. Lernen Sie ein völlig neues entspanntes Körpergefühl kennen.

32202 Pilates am Vormittag (für Geübte mit Kurserfahrung)

Donnerstag, 02. Dezember 2021 / 11.00 – 11.45 Uhr / 12 Termine / **44 €**
Mit Maria Theresa Balcerek, Diplom-Sportlehrerin (Tielenhemme) / Seminarraum VHS Tellingstedt

32203 Pilates am Vormittag (für Geübte mit Kurserfahrung)

Donnerstag, 10. März 2022 / 11.00 – 11.45 Uhr / 12 Termine / **44 €**
Mit Maria Theresa Balcerek, Diplom-Sportlehrerin (Tielenhemme) / Seminarraum VHS Tellingstedt

32221 Pilates am Abend

Montag, 13. September 2021 / 17.30 – 18.15 Uhr / 9 Termine / **33 €**
Mit Andrea Wruck (Albersdorf) / Seminarraum VHS Tellingstedt

32222 Pilates am Abend

Montag, 15. November 2021 / 17.30 – 18.15 Uhr / 9 Termine / **33 €**
Mit Andrea Wruck (Albersdorf) / Seminarraum VHS Tellingstedt



32223 Pilates am Abend

Montag, 31. Januar 2022 / 17.30 – 18.15 Uhr / 9 Termine / **33 €**
 Mit Andrea Wruck (Albersdorf) / Seminarraum VHS Tellingstedt

32224 Pilates am Abend

Montag, 04. April 2022 / 17.30 – 18.15 Uhr / 9 Termine / **33 €**
 Mit Andrea Wruck (Albersdorf) / Seminarraum VHS Tellingstedt

32311 Hockergymnastik I – wieder Freude an Bewegung

Dienstag, 07. September 2021 / 10.00 – 10.45 Uhr / 12 Termine / **44 €**
 Mit Maria Theresa Balcerek, Diplom-Sportlehrerin (Tielenhemme) / Seminarraum VHS Tellingstedt

Senioren fehlt häufig ausreichende Bewegung, da Gelenke und Muskeln mit dem Alter etwas nachlassen. Durch die sogenannte Hockergymnastik können aber auch ältere Menschen etwas für Ihre Gesundheit tun, ohne sich dabei zu überanstrengen. Solch ein Training bringt älteren Menschen in vielerlei Hinsicht einen positiven Effekt. Zum einen stärken Sie Ihr Herz-Kreislauf-System, Sie verbessern ihre Blut- und Lymphzirkulation und trainieren die Motorik. Außerdem wird die Konzentration verbessert und die Gehirnaktivität angeregt.

32312 Hockergymnastik I

Dienstag, 30. November 2021 / 10.00 – 10.45 Uhr / 12 Termine / **44 €**
 Mit Maria Theresa Balcerek, Diplom-Sportlehrerin (Tielenhemme) / Seminarraum VHS Tellingstedt

32313 Hockergymnastik I

Dienstag, 01. März 2022 / 10.00 – 10.45 Uhr / 12 Termine / **44 €**
 Mit Maria Theresa Balcerek, Diplom-Sportlehrerin (Tielenhemme) / Seminarraum VHS Tellingstedt

32331 Hockergymnastik III

Donnerstag, 09. September 2021 / 09.00 – 09.45 Uhr / 12 Termine / **44 €**
 Mit Maria Theresa Balcerek, Diplom-Sportlehrerin (Tielenhemme) / Seminarraum VHS Tellingstedt

32332 Hockergymnastik III

Donnerstag, 02. Dezember 2021 / 09.00 – 09.45 Uhr / 12 Termine / **44 €**
 Mit Maria Theresa Balcerek, Diplom-Sportlehrerin (Tielenhemme) / Seminarraum VHS Tellingstedt

32333 Hockergymnastik III

Donnerstag, 10. März 2022 / 09.00 – 09.45 Uhr / 12 Termine / **44 €**
 Mit Maria Theresa Balcerek, Diplom-Sportlehrerin (Tielenhemme) / Seminarraum VHS Tellingstedt

32341 Hockergymnastik IV

Donnerstag, 09. September 2021 / 10.00 – 10.45 Uhr / 12 Termine / **44 €**
 Mit Maria Theresa Balcerek, Diplom-Sportlehrerin (Tielenhemme) / Seminarraum VHS Tellingstedt

32342 Hockergymnastik IV

Donnerstag, 02. Dezember 2021 / 10.00 – 10.45 Uhr / 12 Termine / **44 €**
 Mit Maria Theresa Balcerek, Diplom-Sportlehrerin (Tielenhemme) / Seminarraum VHS Tellingstedt



32343 Hockergymnastik IV

Donnerstag, 10. März 2022 / 10.00 – 10.45 Uhr / 12 Termine / **44 €**
 Mit Maria Theresa Balcerek, Diplom-Sportlehrerin (Tielenhemme) / Seminarraum VHS Tellingstedt

3261 Zumba Fitness

Montag, 13. September 2021 / 19.00 – 20.00 Uhr / 10 Termine / **59 €**
 Mit Gyna Paola Florenz Hurado / Multifunktionshalle Schule Tellingstedt

Jeder kann Zumba! Egal welches Alter oder Gewicht, welches Fitnessniveau, welcher Fitness-Hintergrund - jeder kann mitmachen. Einfache Schritte, die Gemeinschaft mit anderen und viele Wiederholungen lassen es jeden leicht erlernen. Mitzubringen: Leichte Sportkleidung, feste Schuhe, Handtuch, Getränk.

3262 Zumba Fitness

Montag, 10. Januar 2022 / 19.00 – 20.00 Uhr / 10 Termine / **59 €**
 Mit Gyna Paola Florenz Hurado / Multifunktionshalle Schule Tellingstedt

3263 Zumba Fitness

Montag, 28. März 2022 / 19.00 – 20.00 Uhr / 10 Termine / **59 €**
 Mit Gyna Paola Florenz Hurado / Multifunktionshalle Schule Tellingstedt

32412 Bodyforming (in Zusammenarbeit mit TSV Glückauf Linden e.V.)

Mittwochs fortlaufend / 09.00 – 10.00 Uhr / Mit Wiebke Bruhn / Sporthalle

Wir wollen die körperliche Belastungsfähigkeit stärken, die Fitness verbessern und einen Wohlfühleffekt erzeugen. Ein Kurs gleichermaßen für Frauen und für Männer jeden Alters.

32413 Compl. Body Workout (in Zusammenarbeit mit TSV Glückauf Linden e.V.)

Mittwochs fortlaufend / 17.45 – 18.45 Uhr / Mit Svenja Konrad / Sporthalle

32414 Body Active (in Zusammenarbeit mit TSV Glückauf Linden e.V.)

Dienstags fortlaufend / 18.30 – 19.30 Uhr / Mit Laura Jochims / Sporthalle

Kräftigung und Aufbau der Muskulatur, Ausdauer und gezielte Fettverbrennung.

32415 Functional Training (in Zusammenarbeit mit TSV Glückauf Linden e.V.)

Montags fortlaufend / 20.00 – 21.00 Uhr / Mit Filip Antoszak / Sporthalle

32416 Fit bis ins hohe Alter (in Zusammenarbeit mit TSV Glückauf Linden e.V.)

Mittwochs fortlaufend / 10.00 – 11.00 Uhr / Mit Michael Frömmert / Sporthalle

Das Ziel ist, auch mit zunehmendem Alter mobil zu bleiben, um die Selbstständigkeit zu erhalten. Wir trainieren unser Herz-Kreislauf- und Gleichgewichtssystem, das Gedächtnis und natürlich auch die Muskulatur.

32417 Damengymnastik (in Zusammenarbeit mit TSV Glückauf Linden e.V.)

Mittwochs fortlaufend / 20.00 – 21.00 Uhr / Mit Hanna Daus / Sporthalle



32418 Männersport **(in Zusammenarbeit mit TSV Glückauf Linden e.V.)**

Donnerstags fortlaufend / 20.00 – 21.00 Uhr / Mit Ralf Blazeczek / Sporthalle

Locker, entspannt und beweglich. Alles für den Mann über Sechzig.

32432 Tai Chi - Entspannung **(in Zusammenarbeit mit TSV Glückauf Linden e.V.)**

Donnerstags fortlaufend / 13.30 – 14.30 Uhr / Mit Ralf Blazeczek / Sporthalle

Für fortgeschrittenen Alter, Rekonvaleszenten und gestresste Zeitgenossen, die wieder lernen müssen abzuschalten.

3801 Singen mit Leib und Seele – „Singend durch die dunkle Jahreszeit“

Donnerstag, 04. November – 16. Dezember 2021 / 19.45 – 21.00 Uhr / 7 Termine / max. 12 TN

Gebühr: ab 10 TN 60 €

Mit Carola Schlageter, Musiktherapeutin, Entspannungstrainerin /
„Raum für Entspannung“ – Lüdersbütteler Str. 8 – 25782 Lüdersbüttel

...singend durch die dunkle Jahreszeit zu gehen, ist eine Möglichkeit, die langen dunklen Abende „aufzuhellen“. Gemeinsam zu singen tut gut, entspannt und schafft Verbindung zu uns selbst und den anderen Mitsängern und Mitsängerinnen. Glückshormone werden ausgeschüttet, die Tiefenatmung versorgt unseren Körper mit Sauerstoff. Während des Singens ist kein Platz für störende Gedanken. Wir sind konzentriert und ganz im Hier und Jetzt – und es macht einfach Spaß! Wir werden in der Adventszeit einige Weihnachtslieder aus anderen Ländern lernen und natürlich die „Lieblingslieder“ singen.

Ich möchte mit diesem Kurs vor allem Menschen ansprechen, die gerne singen würden, aber meinen, es nicht zu können, und natürlich alle, die gerne singen, und dies in einem leistungsfreien Kontext tun möchten.

3802 Singen mit Leib und Seele – „Frühlingserwachen“

Donnerstag, 03. März – 12. Mai 2022 / 19.45 – 21.00 Uhr / 9 Termine / (nicht während der Osterferien)

Staffelgebühr: ab 10 TN 70 €, ab 15 TN 55 €, ab 20 TN 45 €

Mit Carola Schlageter, Musiktherapeutin, Entspannungstrainerin /
Der Kursort wird noch bekannt gegeben.

Der Frühling ist nicht mehr weit und wir wollen ihn mit vielen bekannten und auch neuen Frühlingsliedern begrüßen. Dies sind schöne Volkslieder aus unserem reichlichen Liederschatz, aber auch Lieder aus anderen Kulturen. Natürlich dürfen die „Hits“ aus den vergangenen Kursen nicht fehlen. Beenden Sie Ihren Tag mit Gesang und Sie werden angenehm überrascht sein, wie entspannt Sie sich danach fühlen.

3803 Jahreswechsel - „Zeit des Wandels“

Samstag, 18. Dezember 2021 / 13.00 – 17.00 Uhr / max. 6 TN

Staffelgebühr: ab 6 TN 49 €, ab 4 TN 69 €

Mit Carola Schlageter, Musiktherapeutin, Entspannungstrainerin /
„Raum für Entspannung“ – Lüdersbütteler Str. 8 – 25782 Lüdersbüttel

Das Jahr 2021 neigt sich dem Ende zu und somit bietet sich in dieser Zeit ein Rückblick an:

Was war – was ist – was wird? Welche Erfahrungen haben mich geprägt? Was möchte ich mitnehmen, was nicht? Woran bin ich gewachsen? Was möchte ich ändern?

Diese und weitere Fragen können wir an diesem Nachmittag nachgehen, uns mittels kreativer Medien, wie Musik, Fantasiereisen, Malen und Schreiben nochmals mit der Essenz des vergangenen Jahres auseinandersetzen um eine persönliche Ausrichtung für das kommende Jahr zu finden.

Bitte bequeme Kleidung und eine Decke und evtl. Kissen mitbringen.



3804 Entspannt durch die dunkle Jahreszeit - „Inne halten – abschalten - entspannen“

Montag, 01. November – 06. Dezember 2021 / 17.30 – 18.30 Uhr / 6 Termine / max. 8 TN

Staffelgebühr: ab 8 TN 40 €, ab 6 TN 60 €, ab 4 TN 80 €

Mit Carola Schlageter, Musiktherapeutin, Entspannungstrainerin /
„Raum für Entspannung“ – Lüdersbütteler Str. 8 – 25782 Lüdersbüttel

Dieser Kurs möchte alle ansprechen, die am frühen Abend „einen Gang runter schalten“ möchten um sich in angenehmer Ambiente zu entspannen. Leichte Dehnübungen sowie Elemente aus Autogenem Training, Progressiver Muskelentspannung und Fantasiereisen helfen den Alltag hinter sich zu lassen, zu innerer Ruhe zu gelangen und entspannt in den Abend zu gehen. Tipps für die kurze Entspannung zwischendurch und Impulse für die Achtsamkeit sich selbst gegenüber sind ebenfalls Inhalte dieser Entspannungsstunden. So können Sie gestärkt und erfrischt in den Abend und in die neue Woche gehen.
Bitte in bequemer Kleidung erscheinen. Matten, Decken und Kissen sind vorhanden.

3805 Entspannt durch die dunkle Jahreszeit - „Inne halten – abschalten - entspannen“

Montag, 07. Februar – 14. März 2022 / 17.30 – 18.30 Uhr / 6 Termine / max. 8 TN

Staffelgebühr: ab 8 TN 40 €, ab 6 TN 60 €, ab 4 TN 80 €

Mit Carola Schlageter, Musiktherapeutin, Entspannungstrainerin /
„Raum für Entspannung“ – Lüdersbütteler Str. 8 – 25782 Lüdersbüttel

Weitere Information: siehe Kurs 3804

3806 Entdecke die Wirkung des Summens (NEU)

Donnerstag, 21. Oktober und 28. Oktober 2021 / 19.45 – 20.45 Uhr / 2 Termine / max. 8 TN

Staffelgebühr: ab 8 TN 20 €, ab 6 TN 25 €, ab 4 TN 37,50 €

Mit Carola Schlageter, Musiktherapeutin, Entspannungstrainerin /
„Raum für Entspannung“ – Lüdersbütteler Str. 8 – 25782 Lüdersbüttel

„Eine der einfachsten und dennoch tiefsten Klänge, den die menschliche Stimme erzeugen kann, ist das sogenannte Summen. Unabhängig von Alter oder Musikalität versetzt das sanft tönende Geräusch den Körper in Schwingung und entfaltet eine beruhigende Wirkung.“ (Jonathan Goldman)

Wissenschaftliche Studien weisen eine positive Wirkung auf die physische und psychische Gesundheit nach, ähnlich wie beim Singen. In Zeiten von Corona wurde das Singen als „gefährlich“ eingestuft, da durch vermehrten Aerosol-ausstoß, die Ansteckungsgefahr erhöht sei. Das Summen hat sich als eine Alternative erwiesen - wir „singen nach Innen“. Angeregt durch das Buch von Jonathan Goldman „Heilsames Summen“ möchte ich Sie in diesem Schnupper - Kurs einladen, die wohltuende Wirkung des Summens zu erfahren.
Bitte bequeme, lockere Kleidung tragen.



4221 Spanisch – für Anfänger (Stufe A 1.1)

Montag, 13. September 2021 / 18.30 – 20.00 Uhr / 10 Termine
Staffelgebühr: ab 10 TN 49 €, ab 7 TN 59 €, ab 4 TN 89 €
Mit Ruby Monsees / Schule Hennstedt

Lehrbuch: „eñe A1“ aus dem Hüber Verlag. Lernziel: eñe - Der Kurs orientiert sich an den Vorgaben des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens. Für Neueinsteiger oder Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen.

4222 Spanisch – für Anfänger (Stufe A 1.1) – Fortsetzung von Kurs 4221

Montag, 10. Januar 2022 / 18.30 – 20.00 Uhr / 10 Termine
Staffelgebühr: ab 10 TN 49 €, ab 7 TN 59 €, ab 4 TN 89 €
Mit Ruby Monsees / Schule Hennstedt

Weitere Information: siehe Kurs 4221

4223 Spanisch – für Fortgeschrittene (Stufe A 1.4)

Dienstag, 14. September 2021 / 18.30 – 20.00 Uhr / 10 Termine
Staffelgebühr: ab 10 TN 49 €, ab 7 TN 59 €, ab 4 TN 89 €
Mit Ruby Monsees / Schule Hennstedt

Der Kurs orientiert sich an den Vorgaben des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens. Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen.

4224 Spanisch – für Fortgeschrittene (Stufe A 1.4) – Fortsetzung von Kurs 4223

Dienstag, 11. Januar 2022 / 18.30 – 20.00 Uhr / 10 Termine
Staffelgebühr: ab 10 TN 49 €, ab 7 TN 59 €, ab 4 TN 89 €
Mit Ruby Monsees / Schule Hennstedt

Weitere Information: siehe Kurs 4223

4270 Gesprächskreis „Wi schnackt Platt“

Montag, 27. September 2021 / 14.00 – 16.00 Uhr / weitere Montage: 25.10., 29.11., 24.01.22, 21.02., 28.3., 25.04.
Teilnahmegebühr je Termin: 2 € - für Mitglieder der VHS ist der Eintritt frei.
Mit Klaus-Willi Hinrichs / Gemeindehaus Tellingstedt

Durchführung nur unter Vorbehalt der gültigen Corona-Verordnungen.

4311 Dänisch – für Anfänger (Stufe A 1.1)

Montag, 20. September 2021 / 19.30 – 21.00 Uhr / 10 Termine
Staffelgebühr: ab 10 TN 49 €, ab 7 TN 59 €, ab 4 TN 89 €
Mit Anni Block / Seminarraum VHS Tellingstedt

Wir fangen an mit „dansk for dig“ ab Kap. 1, Übungsbuch und Kursbuch von Inke Hach-Rathjens, Klett Verlag. Für Neueinsteiger ohne oder mit geringen Kenntnissen.

4312 Dänisch – für Anfänger (Stufe A 1.1)

Montag, 24. Januar 2022 / 19.30 – 21.00 Uhr / 10 Termine
Staffelgebühr: ab 10 TN 49 €, ab 7 TN 59 €, ab 4 TN 89 €
Mit Anni Block / Seminarraum VHS Tellingstedt

Weiter mit „dansk for dig“ ab Kap. 4, Übungsbuch und Kursbuch von Inke Hach-Rathjens, Klett Verlag. Für Neueinsteiger ohne oder mit geringen Kenntnissen.



4601 Englisch – für Anfänger (Stufe A 1.3)

Montag, 18. Oktober 2021 / 18.00 – 19.30 Uhr / 10 Termine
Staffelgebühr: ab 10 TN 49 €, ab 7 TN 59 €, ab 4 TN 89 €
Mit Sabine Kahlow-Eckert / Seminarraum VHS Tellingstedt

Fortsetzung des Kurses aus 2020/21

4602 Englisch – für Anfänger (Stufe A 1.3)

Montag, 10. Januar 2022 / 18.00 – 19.30 Uhr / 10 Termine
Staffelgebühr: ab 10 TN 49 €, ab 7 TN 59 €, ab 4 TN 89 €
Mit Sabine Kahlow-Eckert / Seminarraum VHS Tellingstedt

Fortsetzung des Kurses aus 2021

4500 Lesen und Schreiben lernen von Anfang an

Mehr als sieben Millionen Erwachsene in Deutschland können nicht richtig lesen und schreiben! Bitte machen Sie Betroffenen Mut und informieren Sie über unser Kurs- und Beratungsangebot. Wir bieten ein individuelles Lese- und Schreibtraining für Alltag und Beruf. Zurzeit gibt es Kurse an den Volkshochschulen Heide, Meldorf und Brunsbüttel. Lassen Sie sich persönlich und kostenlos beraten.



5103 Computer 50+ III Ergänzungskurs (Win 10)

Montag, 22. November 2021 / 17.00 – 19.00 Uhr / 4 Termine

Staffelgebühr: ab 8 TN 39 €, ab 6 TN 54 €, ab 4 TN 69 €

Mit Georg Claußen, IT-Administrator / Seminarraum VHS Tellingstedt

Vertiefung der Kenntnisse aus den Kursen 50+ I und II. In diesem Kurs werden spezielle Themen der Kursteilnehmer erörtert und Lösungen gemeinsam erarbeitet, z.B.: Einbinden und Anmelden in Netze / Einrichten von Konten für Nutzung und E-Mail / Datensicherheit und Sicherheit im Netz

Für Teilnehmer mit Windows-Kenntnissen mit eigenem Laptop oder Tablet (mit Win10)

5211 Tabellenkalkulation und Grafik mit Excel 2016

Montag, 10. Januar 2022 / 17.00 – 19.00 Uhr / 8 Termine

Staffelgebühr: ab 8 TN 69 €, ab 6 TN 89 €, ab 4 TN 119 €

Mit Georg Claußen, IT-Administrator / Seminarraum VHS Tellingstedt

Auszug aus dem Stoffplan: Erstellen, Ändern, Speichern und Laden von Tabellen / Arbeiten mit Formeln, relative und absolute Feldbezüge / Erzeugen und Bearbeiten von Diagrammen / Tipps und Tricks für das effektive Arbeiten

Für Teilnehmer mit Windows-Kenntnissen mit eigenem Laptop oder Tablet (mit Win10)

5221 PowerPoint 2016 Grundlagen

Montag, 14. März 2022 / 17.00 – 19.00 Uhr / 6 Termine

Staffelgebühr: ab 8 TN 59 €, ab 6 TN 79 €, ab 4 TN 99 €

Mit Georg Claußen, IT-Administrator / Seminarraum VHS Tellingstedt

Erstellung von Präsentationen nicht nur für den Hausgebrauch mit PowerPoint, dem am weitesten verbreiteten Präsentationsprogramm. Bei fast jedem Vortrag, selbst bei der Bilderschau zu Hause, kann auf die Anwendung einer Präsentation mit PowerPoint nicht verzichtet werden.

Auszug aus dem Stoffplan: Grundlagen / Erstellen von Seiten und Folienvorlagen / Einbinden von Grafiken und Tabellen / Erstellen von Animationen, automatischer Folienübergang / Einfügen von Bildern und Filmsequenzen / Arbeiten mit Moderator- und Präsentationsansicht / Übungen mit selbst erstellten Präsentationen

Für Teilnehmer mit Windows-Kenntnissen mit eigenem Laptop oder Tablet (mit Win10)

5231 Arbeiten mit der Access 2016 Datenbank

Donnerstag, 13. Januar 2022 / 17.00 – 19.00 Uhr / 8 Termine

Staffelgebühr: ab 8 TN 69 €, ab 6 TN 89 €, ab 4 TN 119 €

Mit Georg Claußen, IT-Administrator / Seminarraum VHS Tellingstedt

Massendatenhaltung ist heute allgegenwärtig. Die Windows ACCESS-Datenbank bietet für jeden, der mit Daten sicher umgehen will, eine Lösung:

Auszug aus dem Stoffplan: Grundlagen und Erstellen von Tabellen / Erstellen und Arbeiten mit Abfragen / Erstellen und Arbeiten mit Formularen / Erstellen und Arbeiten mit Berichten / Dateiverwaltung und Verknüpfung von Tabellen / Übungen mit selbst erstellter Datenbank

Für Teilnehmer mit Windows-Kenntnissen mit eigenem Laptop oder Tablet (mit Win10)

5301 Android – Tablet und Smartphone für die Generation Plus

Donnerstag, 28. Oktober 2021 und Montag, 01. November 2021 / 16.00 – 17.30 Uhr / 2 Termine

Staffelgebühr: ab 8 TN 24 €, ab 6 TN 32 €, ab 4 TN 48 €

Mit Freddy Oldsen / Seminarraum VHS Tellingstedt

Endlich ist es soweit, Sie haben sich ein Tablet zugelegt. Doch nun liegt es auf dem Tisch und Sie wissen nicht so recht, wie Sie es nutzen können? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Hier wird Ihnen erklärt, wie Sie im Internet surfen, E-Mails schreiben, Zeitung lesen, fotografieren, Termine verwalten und Apps installieren.

Bitte mitbringen: Tablet. Kurs ist geeignet für Android-Tablet und Android-Smartphone. Nicht für I-Pad und I-Phone.

5302 Android – Tablet und Smartphone für die Generation Plus

März 2022 (auf Nachfrage) / 16.00 – 17.30 Uhr / 2 Termine

Staffelgebühr: ab 8 TN 24 €, ab 6 TN 32 €, ab 4 TN 48 €

Mit Freddy Oldsen / Seminarraum VHS Tellingstedt

Weitere Information: siehe Kurs 5301



6372 **Kinderkochen II**

Freitag, 26. November 2021 / 16.00 – 18.30 Uhr / max. 10 TN / **15 € (inkl. Lebensmittelumlage)**
Mit Stefanie Schaub-Hansen, ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin GGB / Schulküche Tellingstedt

Was kann man aus Couscous, Quinoa, Kichererbsen (Falafel) alles Zaubern. Zum Nachtisch einen kleinen Crumble

6373 **Kinderkochen III**

Freitag, 21. Januar 2022 / 16.00 – 18.30 Uhr / max. 10 TN / **15 € (inkl. Lebensmittelumlage)**
Mit Stefanie Schaub-Hansen, ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin GGB / Schulküche Tellingstedt

Pizzen mal anders: Türkische Pizza, Blumenkohlpizza, Salat und Co

6374 **Kinderkochen IV**

Freitag, 25. Februar 2022 / 16.00 – 18.30 Uhr / max. 10 TN / **15 € (inkl. Lebensmittelumlage)**
Mit Stefanie Schaub-Hansen, ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin GGB / Schulküche Tellingstedt

Süße und pikante Reisgerichte

0132 **Lesespaß – Die schönsten Neuerscheinungen des Jahres**

Donnerstag, 28. Oktober 2021 / 19.00 Uhr / freier Eintritt
Mit Gabriele und Dirk-Marten Scheller (Buchhandlung Scheller & Boyens, Heide) / „Dörpshuus“ Schalkholz

Holen Sie sich literarische Anregungen für das bevorstehende Weihnachtsfest – Keine Verkaufsveranstaltung!

0150 **VHS – Mitgliederversammlung der VHS Tellingstedt-Hennstedt e.V.**

Donnerstag, 17. Februar 2022 / 19.30 Uhr / „Schützenhof“ Schalkholz

u.a. Jahresbericht der Vorsitzenden / Geschäftsbericht des Geschäftsführers.
Mitglieder und alle an der Arbeit der VHS Interessierte sind herzlich eingeladen.

0110 **10-Tage-Busreise Kroatien 2022**

Dienstag, 22. Mai – Donnerstag, 02. Juni 2022
Reiseleitung: Elke Jasper – Reiseveranstalter: Reisedienst Bölack, Schuby

Reisebeschreibung und weitere Informationen in der VHS Geschäftsstelle oder auf unserer Homepage im Download

0116 **Busfahrt ins Blaue 2022**

Dienstag, 13. September 2022 / Abfahrt: Hennstedt (Kirche) 08.00 Uhr, Tellingstedt (ZOB) 08.15 Uhr 19.30 Uhr
Kostenbeitrag: offen

Eine kultur- und regionalgeschichtliche Tagesfahrt mit Überraschungen durch das schöne Schleswig-Holstein –
Details folgen zu einem späteren Zeitpunkt
