



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](http://www.vhs-tellingstedt.de) achten. Ab 22.11.2021 gilt für VHS in SH die „2G-Regel“. Zugelassen zum Kursbetrieb sind Geimpfte und Genesene. Ab 15. Januar 2022 gilt darüber hinaus für alle Bewegungs- und Gesundheitskurse „2G+“ (zusätzliche Booster-Impfung notwendig). Diese müssen vor Kursbeginn **einmalig** einen Nachweis erbringen.

---

**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. „Hälftige“ 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](http://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](mailto:info@vhs-tellingstedt.de) Homepage [www.vhs-tellingstedt.de](http://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 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)

---

## 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.

---

## 1155 Imkerei – Faszination und Leidenschaft - Schnupperkurs

2 Termine: Samstag, 12. Februar 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

---



### 1142 Erwerb Motorsäge-Sachkundenachweis

Neuer Termin: Samstag, 12- März 2022 / 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 Brennholzseltwertung im Wald richtig eingeschätzt werden. Seit 2005 muss man den Motorsäge-Sachkundenachweis besitzen, damit die Brennholzseltwertung 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

Vorraussetzungen: 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.)

---



## 2003 Schach Club

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

---

## 2702 Aquarellmalen für Anfänger und Fortgeschrittene

Mittwoch, 09. März – 11. Mai 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

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.

---

## 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.

---

## 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.

---

## 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.  
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.**

**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.**

**Termine und Rahmendaten werden dann abgestimmt.**

---



**31311 Yoga (Vinyasa)**

Montag, 7. März 2022 / 18.30 – 19.30 Uhr / 10 Termine  
**Staffelgebühr: ab 12 TN 49 €, ab 9 TN 55 €, ab 8 TN 62 €, ab 7 TN 69 €**  
 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**

Derzeit nicht im Angebot.

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

Sonntag, 13. März 2022 / 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.

**33103 Vorbeugende Wirbelsäulengymnastik I**

Dienstag, 15. Februar 2022 / 09.00 – 09.45 Uhr / 12 Termine / **44 €**  
 Mit Maria Theresa Balcerek, Diplom-Sportlehrerin (Tielenhemme) / Seminarraum VHS Tellingstedt

**32203 Pilates am Vormittag (für Geübte mit Kurserfahrung)**

Donnerstag, 27. Februar 2022 / 11.00 – 11.45 Uhr / 12 Termine / **44 €**  
 Mit Maria Theresa Balcerek, Diplom-Sportlehrerin (Tielenhemme) / Seminarraum VHS Tellingstedt

**32223 Pilates am Abend**

Montag, 25. April 2022 / 17.30 – 18.15 Uhr / 9 Termine / **33 €**  
 Mit Andrea Wruck (Albersdorf) / Seminarraum VHS Tellingstedt

**32224 Pilates am Abend**

Montag, 14. Februar 2022 / 17.30 – 18.15 Uhr / 9 Termine / **33 €**  
 Mit Andrea Wruck (Albersdorf) / Seminarraum VHS Tellingstedt

**32313 Hockergymnastik I**

Dienstag, 15. Februar 2022 / 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.



**32333 Hockergymnastik III**

Donnerstag, 17. Februar 2022 / 09.00 – 09.45 Uhr / 12 Termine / **44 €**  
 Mit Maria Theresa Balcerek, Diplom-Sportlehrerin (Tielenhemme) / Seminarraum VHS Tellingstedt

**32343 Hockergymnastik IV**

Donnerstag, 17. Februar 2022 / 10.00 – 10.45 Uhr / 12 Termine / **44 €**  
 Mit Maria Theresa Balcerek, Diplom-Sportlehrerin (Tielenhemme) / Seminarraum VHS Tellingstedt

**3262 Zumba Fitness**

Montag, 28. Februar 2022 / 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.

**33115 Wirbelsäulengymnastik V**

Mittwoch, 16. Februar 2022 / 10.00 – 10.45 Uhr / 10 Termine / **38 €**  
 Mit Birthe Bremer / Seminarraum VHS Tellingstedt

**33114 Wirbelsäulengymnastik V**

Mittwoch, 27. April 2022 / 10.00 – 10.45 Uhr / 10 Termine / **38 €**  
 Mit Birthe Bremer / Seminarraum VHS 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 Blazeczak / 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 Blazeczak / Sporthalle

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

---

**3521 Abnehmen (Einsteigerkurs)**

Dienstag, 26. April 2022 / 19.00 – 20.00 Uhr / 10 Termine / **Gebühr: 249 TN €**  
Mit Birge-Liz Peters / Seminarraum VHS Tellingstedt

Gesund essen – vital leben – schlank werden und bleiben. Ein von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziertes und damit grundsätzlich von Krankenkassen bezuschussungsfähiges Kursangebot (Registriernummer: 20160616-782532).

Das Kurskonzept von Dr. Ute Dettmer, Ernährungsmedizinerin, ist seit 24 Jahren bewährt. Bereits über 30.000 Teilnehmer haben erfolgreich mit Dr. Dettmer und ihrem Team Gewicht reduziert. Unter dem Motto: "Wer abnehmen will, muss essen!" erfährt man, dass Abnehmen stressfrei, alltagstauglich und lecker sein kann. Mit einer Portion Genuss und einer Portion Vernunft fällt das Abnehmen leicht.

An den einzelnen Abenden werden Themen rund um das Abnehmen besprochen - von Rezepttipps über das Thema Einladungen und Restaurantbesuche bis hin zum Thema Naschen.

Während des Kurses werden an drei Terminen zusätzlich zum Wiegen Körperfettanalysen durchgeführt, so dass man erfährt, wie sich im Laufe des Kurses die Muskelmasse, das Körperfett und Körperwasser entwickeln.

**3550 Entspannt in die B(r) eikost starten – Wochenend-Intensiv-Workshop**

Samstag, 07. Mai 2022 / 08.00 – 16.00 Uhr /

**Staffelgebühr: 10TN 40 €, ab 7TN 50 €, ab 5TN 65 € - zzgl. 10€ Lebensmittelumlage pro TN**

Mit Nicole Mehlem, Geprüfte Fachberaterin für die Ernährung von Säuglingen, Kindern und Jugendlichen  
SchulkücheTellingstedt

Beim Übergang von der „Milchzeit“ zum ersten Brei gehen Eltern viele Gedanken durch den Kopf. Im Kurs werden alle Fragen beantwortet, es gibt Tipps und Infos. Gemeinsam werden Breie zubereitet, die in dieser Zeit wichtig sind. Die Rezepte werden einfach und preiswert sein und natürlich ohne Zusatzstoffe auskommen. Auszüge aus den Kursinhalten: Wann starte ich mit welchem Brei? - Vor- und Nachteile von Gläschen bzw. Selberkochen – Allergieprävention – Rezepte und Zubereitung anhand dreier Praxisbeispiele

Der Workshop kann ideal kombiniert werden mit 3560

**3560 Entspannter Start in die Familienkost – Wochenend-Intensiv-Workshop**

Samstag, 14. Mai 2022 / 08.00 – 16.00 Uhr /

**Staffelgebühr: 10TN 40 €, ab 7TN 50 €, ab 5TN 65 € - zzgl. 10€ Lebensmittelumlage pro TN**

Mit Nicole Mehlem, Geprüfte Fachberaterin für die Ernährung von Säuglingen, Kindern und Jugendlichen  
SchulkücheTellingstedt

Der Weg von der Breikosternährung zur Familienkost beginnt. Wie kann man den Übergang so einfach wie möglich gestalten. Tipps und Empfehlungen rund um eine genussvolle, ausgewogene Ernährung nach der Breizeit. Zur Auflockerung gibt es einen praktischen Teil. Wesentliche Inhalte: Welche Mengen braucht mein Kind? – Welche Lebensmittel sind geeignet/ungeeignet? – Haupt- und Zwischenmahlzeiten – Kinderlebensmittel – Außerhaus-Verpflegung – Getränke – Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung – ausgewogene und abwechslungsreiche Rezepte.

Der Workshop kann ideal kombiniert werden mit 3550

**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.



## 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, 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

Ein neuer Starttermin wird zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt

---

## 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

Ein neuer Starttermin wird zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt

---

## 4270 Gesprächskreis „Wi schnackt Platt“

Montag, 14.00 – 16.00 Uhr / mögliche weitere Montage: 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.

---

## 4312 Dänisch – für Anfänger (Stufe A 1.1)

Montags 2022 / 19.30 – 21.00 Uhr / 10 Termine  
**Staffelgebühr: ab 10 TN 49 €, ab 7 TN 59 €, ab 4 TN 89 €**  
Mit Anni Bock / 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.

Ein neuer Starttermin wird zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt



### 4602 **Englisch – für Anfänger (Stufe A 1.3)**

Montag, 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

Ein neuer Starttermin wird zu einem späteren Zeitpunkt festgelegt

---

### 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.

---

**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)

**5302 Android – Tablet und Smartphone für die Generation Plus**

21. März 2022 und 24. März 2022 / 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.



### 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

---

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

NEU - Donnerstag, 28. April 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 Bölick, 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