



Volkshochschule
Tellingstedt - Hennstedt e.V.

Programm

Herbst / Winter

2022 / 23



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.

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. Bestimmte Kurse im Bereich Gesundheit können im Rahmen der Prävention von den VdAK-Krankenkassen bezuschusst werden. Eine Ermäßigung der Teilnahmeentgelte für Mitglieder der VHS entfällt mit Beginn des Kursjahres 2022/23.

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
Telefon 04838-70010 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 Fahrradtouren

Immer mittwochs ab 14.00 Uhr (ZOB Tellingstedt) bis ca. 17.00 Uhr, Ende März – Ende Oktober, witterungsabhängig
Weitere Information: Renate Rüger (Tel. 04838-665)

1151 Vorbereitungslehrgang Fischereischeinprüfung (Tellingstedt)

Samstag, 04. März 2023 / 14.00 – 17.00 Uhr / 4 Wochenenden Sa/So 09.00-12.00 Uhr / Prüfung nach Abschluss des Lehrgangs am 26. März 2023 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, 07. Januar 2023 / 14.00 – 17.00 Uhr / 4 Wochenenden Sa/So 09.00-12.00 Uhr / Prüfung nach Abschluss des Lehrgangs am 28. Januar 2023 ab 14.00 Uhr / **Erwachsene 70 €, Jugendliche 60 €**
Mit Wolfgang Köhne, ASV Hennstedt / Sportlerheim SSV Hennstedt

1155 Imkerei - Schnupperkurs

Termine für das Frühjahr 2023 stehen noch nicht fest

1156 Imkerei - Anfängerschulung

Termine für das Frühjahr 2023 stehen noch nicht fest

1141 Erwerb Motorsäge-Sachkundenachweis

Samstag, 12. November 2022 / 09.00 – 16.00 Uhr / **80 €**
Mit Kreisförster Christof Vetter und Forstwirten Jörg Sendzek und Kai Nühse / Forstbetriebshof Gudendorf

Der Umgang mit der Motorsäge ist nicht ohne Risiko. So muss auch das Gefahrenpotential von Bäumen bei der Brennholzelbstwerbung im Wald richtig eingeschätzt werden. Seit 2005 muss man den Motorsäge-Sachkundenachweis besitzen, damit die Brennholzelbstwerbung 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.)

1142 Erwerb Motorsäge-Sachkundenachweis

Samstag, 28. Januar 2023 / 09.00 – 16.00 Uhr / **80 €**
Mit Kreisförster Christof Vetter und Forstwirten Jörg Sendzek und Kai Nühse / Forstbetriebshof Gudendorf



2003 Schach Club

Wöchentlich mittwochs ab September 2022 / 18.00 – 21.00 Uhr
Ansprechpartner: Otto Beeck (Tel. 04836-1761) / Treffpunkt „Inne Merrn“, Hennstedt

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.

2135 Musik spielen auf der Hummel - Einführungsworkshop

Samstag 29. Oktober und Samstag 05. November 2022 / 14.00 – 18.00 Uhr / 2 Termine / max. 6 TN
Staffelpreis: ab 6 TN 36 €, 5 TN 44 €, 4 TN 55 € (alle Altersgruppen ab 12 Jahren)
Thomas Hellmann, Kleve / Seminarraum VHS Tellingstedt

Die Hummel ist ein typisches Saiteninstrument der Nordseeküste. Bis Anfang des 20. Jahrhunderts erklang das einer Zitter ähnelnde Instrument zur Begleitung von Hausmusik und Volksliedern. Mit diesem Kurs soll die Hummel wieder bekannt gemacht werden. Das Spielen ist auch ohne musikalische Vorkenntnisse oder Notenlesen leicht zu erlernen. Kleine Melodien gelingen sofort. Im Kurs werden Volks- und Tanzlieder, mittelalterliche Stücke, traditionelle Folkmusik und traumhafte Melodien gespielt. Die Notenschrift wird erklärt und mit einem einfachen System auf das „diatonische“ Griffbrett übertragen.

Instrumente und Kursunterlagen werden gestellt – musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
In Abstimmung mit den TN ist im Anschluss an diese kompakte Einführung ein regelmäßiger Folgekurs möglich.

2101 Drechseln - Einführungsworkshop

Samstag, 21. und 28. Januar 2023 / 14.00 – 18.00 Uhr / 2 Termine / **85 €**
Max. 6 TN (alle Altersgruppen ab 12 Jahren)
Mit Randolph Pohl / Heide, Achtern Hof 5

Kompakter Einführungskurs in das Drechseln, neben dem Schnitzen wohl das älteste Handwerk der Menschheitsgeschichte. Einstieg in diese kreative und faszinierende Beschäftigung mit dem Werkstoff Holz die zudem Alltagsstress abbauen und für Entspannung sorgen kann. Ziel des Kurses ist die Herstellung erster eigener kleiner Objekte. Themen: Kennenlernen der Komponenten einer Drechselbank - Handhabung der gebräuchlichen Werkzeuge – Übungen in Langholz – aus einer Kantel eine Walze formen – konkave und konvexe Rundungen herstellen – Rundstäbe und Hohlkehlen schneiden – Werkzeuge schleifen.

Der Kurs (in Kooperation mit der VHS Nordhastedt) findet mit entsprechender Maschinenausstattung in den Räumen des Dozenten in Heide statt. In Abstimmung mit den TN ist im Anschluss ein regelmäßiger Folgekurs möglich.

2210 Schreibwerkstatt – Einführung in das Kreative Schreiben (Schnupper-Workshop)

Samstag, 24. September 2022 / 10.00 – 15.00 Uhr / max. 8 TN (ab 15 Jahren)
Vorläufige Staffelpgebühr: ab 8 TN 20 €, ab 6 TN 25 €, ab 4 TN 38 €
Mit Bettina Ludwig, Pädagogin / Seminarraum VHS Tellingstedt

„Rund um den Herbstanfang“ - 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.

In Abstimmung mit den TN ist im Anschluss an diese kompakte Einführung ein regelmäßiger Folgekurs möglich.



2701 Aquarellmalen für Anfänger und Fortgeschrittene

Mittwoch, 14. September – 16. November 2022 / 19.00 – 21.15 Uhr / 8 Termine
Staffelgebühr: ab 10 TN 44 €, 9 TN 49 €, 8 TN 55 €, 7 TN 63 €, 6 TN 74 €, 5 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, 1. März – 3. Mai 2023 / 19.00 – 21.15 Uhr / 8 Termine
Staffelgebühr: ab 10 TN 44 €, 9 TN 49 €, 8 TN 55 €, 7 TN 63 €, 6 TN 74 €, 5 TN 89 €
Mit Bettina Ehlert, Kunstpädagogin / Jugendraum Schule Linden

2821 Naturseifenherstellung - Workshop

Samstag, 24. September 2022 / 14.00 – 18.00 Uhr / **29 €**
Mit Ilke Andresen / Schule Tellingstedt Küche

Zusätzliche Materialkosten belaufen sich auf ca. 25 € für Seife und Hand Out Mappe.

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 o. Kittel, 1 leerer sauberer Saftkarton (z.B. 1L Tetrapak).

2822 Naturnahe Wellnesskosmetik aus der Küche - Workshop

Samstag, 12. November 2022 / 14.00 – 18.00 Uhr / **29 €**
Mit Ilke Andresen / Schule Tellingstedt Küche

Zusätzliche Materialkosten belaufen sich auf ca. 28 € für Seife und Hand Out Mappe.

Bitte mitbringen: Einweg-Handschuhe, Schürze o. Kittel.



31311 Yoga (Vinyasa)

Montag, 15. August 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.

Der Kurs wird durch Folgekurse fortgesetzt

3113 Tai Chi

Dienstag, 06. September 2022 / 18.30 – 20.00 Uhr / 10 Termine
Staffelgebühr: ab 10 TN 59 €, ab 9 TN 65 €, ab 8 TN 74 €, ab 7 TN 84 €
 Mit Barbara Wycisk / Seminarraum VHS Tellingstedt

Durch sanfte Bewegungsabläufe werden Konzentration, Achtsamkeit, Körperbewusstsein und Entspannung gefördert. Die Übungen verbinden Meditation, Körperkräftigung und Elemente der Selbstverteidigung und dienen der Entfaltung der inneren Energie "Qi". Körper, Geist und Seele werden gestärkt.
 Mitzubringen: bequeme Kleidung und flaches Schuhwerk, Gymnastikschuhe oder Wollsocken

Der Kurs wird durch Folgekurse fortgesetzt

3201 Bodytuning – „Fit durch Bewegung“

Mittwoch, 05. Oktober 2022 / 18.30 – 19.30 Uhr / 10 Termine
Staffelgebühr: ab 10 TN 36 €, ab 9 TN 40 €, ab 8 TN 45 €, ab 7 TN 52 €, ab 6 TN 60€
 Mit Heidi Fink / Seminarraum VHS Tellingstedt

Muskeln stärken und beweglich halten, Gelenke schonen und eine bessere Haltung erlangen. Spaß an der Bewegung haben und gleichzeitig fit bleiben.

Der Kurs wird durch Folgekurse fortgesetzt

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

Sonntag, 23. Oktober 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.

3273 Feldenkrais®-Schwerpunkt: „Entspannter Kiefer und freier Nacken“

Samstag, 19. November 2022 / 14.00 – 17.00 Uhr / **39 €**
 Mit Angela Eckhoff / Seminarraum VHS Tellingstedt

Siehe Kurs 3272

3274 Feldenkrais®-Schwerpunkt: „Bewegliche Schulter und freier Nacken“

Sonntag, 12. Februar 2023 / 10.00 – 13.00 Uhr / **39 €**
 Mit Angela Eckhoff / Seminarraum VHS Tellingstedt

Siehe Kurs 3272

**33101 Vorbeugende Wirbelsäulengymnastik I**

Dienstag, 06. September 2022 / 09.00 – 09.45 Uhr / 12 Termine / **44 €**
Mit Maria Theresa Balcerek, Diplom-Sportlehrerin (Tielenhemme) / Seminarraum VHS Tellingstedt

Wirbelsäulengymnastik: eine Wohltat für den Rücken - Mobilisieren, kräftigen und dehnen - diese drei Trainingsbereiche sind wichtig, um die Funktion der Wirbelsäule zu verbessern. Über spezielle Mobilisationsübungen werden Sie beweglicher. Das heißt, der schmerzfreie Bewegungsspielraum vergrößert sich. Die gezielten, langsamen Bewegungen führen dazu, dass die Bandscheiben zwischen den Wirbeln besser durchblutet und auf diese Weise besser mit Nährstoffen versorgt werden. Kräftigungsübungen stärken die Muskeln rund um die Wirbelsäule. So können sie ihre Halte- und Bewegungsfunktion besser erfüllen und Gelenke sowie Bandscheiben entlasten. Dehnungsübungen dienen der Entspannung der Wirbelsäule.

Der Kurs wird durch Folgekurse fortgesetzt

32201 Pilates am Vormittag (für Geübte mit Kurserfahrung)

Donnerstag, 08. September 2022 / 11.00 – 11.45 Uhr / 12 Termine / **44 €**
Mit Maria Theresa Balcerek, Diplom-Sportlehrerin (Tielenhemme) / Seminarraum VHS Tellingstedt

Die Trainingsmethode von Joseph Pilates für mehr Balance und Beweglichkeit wird immer populärer. Pilates bedeutet: Ihr Aussehen, Ihr Wohlbefinden, sogar Ihre Art, sich zu bewegen, Schritt für Schritt zu verändern. Lernen Sie ein völlig neues entspanntes Körpergefühl kennen. Die Kraft wird von innen nach außen aufgebaut. Dabei werden kleine, feine Muskeln beansprucht, die ganz nah an den Gelenken verlaufen. Das bedeutet z. B. weniger Rückenprobleme, größere Gelenkigkeit, weniger Stress, bessere Haltung etc.

Der Kurs wird durch Folgekurse fortgesetzt

32221 Pilates am Abend

Montag, 15. August 2022 / 17.30 – 18.15 Uhr / 9 Termine / **33 €**
Mit Andrea Wruck (Albersdorf) / Seminarraum VHS Tellingstedt

Der Kurs wird durch Folgekurse fortgesetzt

32311 Hockergymnastik I

Dienstag, 06. September 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.

Der Kurs wird durch Folgekurse fortgesetzt

32331 Hockergymnastik III

Donnerstag, 08. September 2022 / 09.00 – 09.45 Uhr / 12 Termine / **44 €**
Mit Maria Theresa Balcerek, Diplom-Sportlehrerin (Tielenhemme) / Seminarraum VHS Tellingstedt

Der Kurs wird durch Folgekurse fortgesetzt

32341 Hockergymnastik IV

Donnerstag, 08. September 2022 / 10.00 – 10.45 Uhr / 12 Termine / **44 €**
Mit Maria Theresa Balcerek, Diplom-Sportlehrerin (Tielenhemme) / Seminarraum VHS Tellingstedt

Der Kurs wird durch Folgekurse fortgesetzt



3262 Zumba Fitness

Montag, 05. September 2022 / 19.00 – 20.00 Uhr / 10 Termine
Staffelgebühr: ab 10TN 56 € / 9 TN 61 € / 8 TN 69€ / 7 TN 79 €
 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.

Der Kurs wird durch Folgekurse fortgesetzt

33113 Wirbelsäulengymnastik V

Mittwoch, 07. September 2022 / 10.00 – 10.45 Uhr / 10 Termine / **38 €**
 Mit Birthe Bremer / Seminarraum VHS Tellingstedt

Der Kurs wird durch Folgekurse fortgesetzt

3540 Kinderlebensmittel – wirklich so gesund wie versprochen?

Samstag, 08. Oktober 2022 / 09.00 – 12.00 Uhr /
Staffelgebühr: 10TN 15 €, ab 7TN 22 €, ab 5TN 30 € - zzgl. 5€ Lebensmittelumlage pro TN
 Mit Nicole Mehlem, Geprüfte Fachberaterin für die Ernährung von Säuglingen, Kindern und Jugendlichen
 Seminarraum VHS Tellingstedt

Wer kennt es nicht - man läuft durch den Supermarkt und sieht sie überall: sogenannte "Kinderlebensmittel". Viele dieser Produkte versprechen das besondere "Extra" für Ihr Kind, aber wie sieht die Realität aus? Wir werden diese Lebensmittel genauer unter die Lupe nehmen und natürlich auch ausgewogene, bedenkenlose Alternativen kennenlernen.

Inhalte: Was sind überhaupt Kinderlebensmittel? - Zutatenliste/Inhaltstoffe - Was sollte man noch alles über sie wissen? - Kindgerechte Alternativen
 Der Workshop kann ideal kombiniert werden mit 3550 und 3560

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

Samstag, 15. Oktober 2022 / 08.00 – 12.00 Uhr /
Staffelgebühr: 10TN 19 €, ab 7TN 27 €, ab 5TN 38 € - zzgl. 5€ Lebensmittelumlage pro TN
 Mit Nicole Mehlem, Geprüfte Fachberaterin für die Ernährung von Säuglingen, Kindern und Jugendlichen
 Seminarraum VHS Tellingstedt

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 durchgehen, die in dieser Zeit wichtig sind und uns auch mit "Baby led Weaning" beschäftigen. Die Rezeptideen werden einfach und preiswert sein und natürlich ohne Zusatzstoffe auskommen.

Der Workshop kann ideal kombiniert werden mit 3540 und 3560

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

Samstag, 22. Oktober 2022 / 08.00 – 12.00 Uhr /
Staffelgebühr: 10TN 19 €, ab 7TN 27 €, ab 5TN 38 € - zzgl. 5€ Lebensmittelumlage pro TN
 Mit Nicole Mehlem, Geprüfte Fachberaterin für die Ernährung von Säuglingen, Kindern und Jugendlichen
 Seminarraum VHS Tellingstedt

Der Weg von der Breikosternährung zur Familienkost beginnt. In diesem Kurs werden die wichtigsten Punkte zu diesem Thema durchgegangen. Wie kann man den Übergang so einfach wie möglich gestalten. Tipps und Empfehlungen rund um eine genussvolle, ausgewogene Ernährung nach der Breizeit. Einfache und preiswerte Rezeptideen liegen am Kursende aus. - Inhalte: Welche Mengen braucht mein Kind? - Welche Lebensmittel sind geeignet/ungeeignet? - Haupt- und Zwischenmahlzeiten - Außerhaus – Getränke

Der Workshop kann ideal kombiniert werden mit 3540 und 3550



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

Donnerstag, 27. Oktober – 08. Dezember 2022 / 19.45 – 21.00 Uhr / 7 Termine / max. 12 TN

Gebühr: ab 10 TN 60 €

Mit Carola Schlageter, Musiktherapeutin, Entspannungstrainerin / Seminarraum VHS Tellingstedt

...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 – 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, 16. Februar – 27. April 2023 / 19.45 – 21.00 Uhr / 8 Termine / (nicht während der Osterferien)

Staffelgebühr: ab 8 TN 85 €, ab 10 TN 70 €, ab 15 TN 55 €, ab 20 TN 45 €

Mit Carola Schlageter, Musiktherapeutin, Entspannungstrainerin / Seminarraum VHS Tellingstedt

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.

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

Montag, 07. November – 12. Dezember 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 / Seminarraum VHS Tellingstedt

Dieser Kurs möchte alle ansprechen, die am frühen Abend „einen Gang runter schalten“ möchten um sich in angenehmem 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. Gestärkt und erfrischt in den Abend und in die neue Woche. Bitte bequeme Kleidung. Matten, Decken und Kissen sind vorhanden.

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

Montag, 06. Februar – 13. März 2023 / 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 / Seminarraum VHS Tellingstedt

Weitere Information: siehe Kurs 3804

3806 Musik des Augenblicks

Mittwoch, 09. – 30. November 2022 / 19.30 – 20.30 Uhr / 4 Termine / 6-10 TN

Staffelgebühr: ab 10 TN 24 €, ab 8 TN 29 €, ab 6 TN 39 €

Mit Carola Schlageter, Musiktherapeutin, Entspannungstrainerin / Seminarraum VHS Tellingstedt

Wie klingt ein Tag am Meer, oder ein Spaziergang durch den Wald? - Mit diesem Kurs möchte ich alle ansprechen, die gerne musizieren möchten, ohne dafür ein Instrument erlernen zu müssen. Musik aus dem Moment entstehen zu lassen, zu improvisieren um damit spannende und erstaunliche "Kompositionen" zu erschaffen, bereichert uns auf vielfältige Weise, und es macht Spaß, einfach mal Instrumente auszuprobieren, ohne den Anspruch sie erlernen zu müssen. - Instrumente mit klangvollen Namen wie "Sansula", "Hapi Drum", "Monochord", "Ocean Drum", "Swinging Chimes", Harfe und mehr warten darauf zum Klingeln gebracht zu werden. - Es sind keinerlei musikalische Vorkenntnisse nötig, nur Mut zum Experimentieren und sich auf ein musikalisches Abenteuer einzulassen.



4221 Spanisch – für Anfänger (Stufe A 1.1)

Dienstag, 13. September 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

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.

Der Kurs wird durch Folgekurse fortgesetzt

4224 Spanisch – für Fortgeschrittene (Stufe A 1.4)

Montag, 09. Januar 2023 / 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.

4270 Gesprächskreis „Wi schnackt Platt“

Montag, 26. September 2022 / 14.00 – 16.00 Uhr / weitere jeweils letzter Montag im Monat
Teilnahmegebühr je Termin: 2 € - für Mitglieder der VHS ist der Eintritt frei.
Mit Klaus-Willi Hinrichs / Gemeindehaus Tellingstedt

4311 Dänisch – für Anfänger (Stufe A 1.1)

Montag, 19. September 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.

Der Kurs wird durch Folgekurse fortgesetzt

4601 Englisch – für Anfänger (Stufe A 1.3)

Montag, 17. Oktober 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 bera-



Das Angebot an Kursen im Bereich IT/EDV wird baldmöglichst veröffentlicht



6371 Kinderkochen I

Freitag, 09. September 2022 / 16.00 – 18.30 Uhr / max. 10 TN / **15 € (inkl. Lebensmittelumlage)**
Mit Stefanie Schaub-Hansen, ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin GGB / Schulküche Tellingstedt

Wir backen Brötchen, Fladenbrot und kreieren verschiedene Brotaufstriche und Tzatziki
Mitzubringen sind Schürze und Gefäße zum Mitnehmen der selbsthergestellten Lebensmittel.

6372 Kinderkochen II

Freitag, 11. November 2022 / 16.00 – 18.30 Uhr / max. 10 TN / **15 € (inkl. Lebensmittelumlage)**
Mit Stefanie Schaub-Hansen, ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin GGB / Schulküche Tellingstedt

Wir kochen verschiedene Soßen (Carbonara, Bolognese, Tomatensauce ...) zu Nudeln und einen leckeren Nachtisch als krönenden Abschluß.
Mitzubringen sind Schürze und Gefäße zum Mitnehmen der selbsthergestellten Lebensmittel.

6373 Kinderkochen III

Freitag, 20. Januar 2023 / 16.00 – 18.30 Uhr / max. 10 TN / **15 € (inkl. Lebensmittelumlage)**
Mit Stefanie Schaub-Hansen, ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin GGB / Schulküche Tellingstedt

Burger Vegetarisch und mit Fleisch, dazu Salat und eine Nachspeise.
Mitzubringen sind Schürze und Gefäße zum Mitnehmen der selbsthergestellten Lebensmittel.

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

Donnerstag, 16. Februar 2023 / 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 9-Tage-Busreise Schottland 2023

Mittwoch, 31. Mai – Donnerstag, 08. Juni 2023
Reiseleitung: Elke Jasper – Reiseveranstalter: Reisedienst Bölick, Schuby

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

0132 Lesespaß - Neuerscheinungen

Mittwoch, 16. November 2022 / 19.00 Uhr / Dörpshuus, Schalkholz
Vorgestellt von Gabrielle Scheller und Dierk-Marten Scheller, Buchhandlung Scheller & Boyens aus Heide

Holen Sie sich aktuelle literarische Anregungen für das kommende Weihnachtsfest – keine Verkaufsveranstaltung –
Eintritt frei
