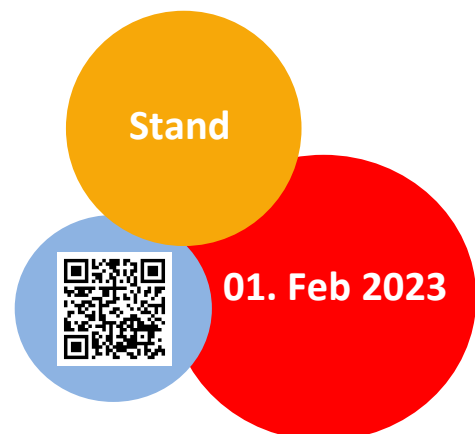




Volkshochschule  
Tellingstedt - Hennstedt e.V.

# Programm

Frühjahr  
2023



## 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.

---

**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. „Hälfträge“ 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](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  
Telefon 04838-70010 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

---

## 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 80 €, Jugendliche 70 €**  
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 80 €, Jugendliche 70 €**  
Mit Wolfgang Köhne, ASV Hennstedt / Sportlerheim SSV Hennstedt

---

## 1158 Imkerei - Schnupperkurs

Samstag, 21. Januar 2023 / 10.00 – 14.00 Uhr / 2. Termin nach Absprache bei entsprechender Witterung / **25 €**  
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 - das und noch viel mehr erfahren Sie aus erster Hand. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Aber Vorsicht: Bei Vielen wurde aus der ersten Begegnung mit Bienen eine Leidenschaft für's Leben. Für Erwachsene und Jugendliche, die sich für Natur, Bienen und Imkerei interessieren oder einfach nur neugierig sind. Ein Einblick in das Leben der Bienen und die Arbeit des Imkers im Jahresverlauf.

---

## 1156 Imkerei - Anfängerschulung

Termine für das Frühjahr 2023 stehen noch nicht fest

---

## 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

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  
Voraussetzungen: Die Teilnehmer haben eigene persönliche Schutzausrüstung dabei. (Die Schutzausrüstung besteht aus Schnittschutzschuhen, Schnittschutzhose, normale Arbeitshandschuhe, Helm mit Visier und Gehörschutz!)  
Eine eigene Motorsäge ist nicht notwendig, kann aber gerne mitgebracht werden.)



## 2138 Musik spielen auf der Hummel - Einführungsworkshop

Samstag 18. und 25. März 2023 / 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 / VHS Nordhastedt, Ole Schriewerie

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.

---

## 2137 Musik spielen auf der Hummel - Folgekurs

Samstag 07. Januar 2023 / 14.00 – 17.00 Uhr/ 5 Termine / max. 6 TN  
**Staffelpreis: ab 6 TN 65 €, 5 TN 76 €, 4 TN 95 €** (alle Altersgruppen ab 12 Jahren)  
Thomas Hellmann, Kleve / Seminarraum VHS Tellingstedt

Für TN, die bereits an einem Einführungsworkshop teilgenommen haben.

Instrumente und Kursunterlagen werden gestellt

---

## 2102 Drechseln - Einführungsworkshop

2 Samstage 2023 / voraussichtl. **85 €**  
Max. 3 TN (alle Altersgruppen ab 12 Jahren)  
Mit Randolph Pohl / Heide, Achtern Hof 5

Die ersten Kursstaffeln sind ausgebucht. Weitere Termine im Jahresverlauf. Bei Interesse bitte gern melden.

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 Kante 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. Die TN sollten enganliegende, robuste Kleidung tragen. In Abstimmung mit den TN ist im Anschluss ein regelmäßiger Folgekurs möglich.

---



## 2211 Offene Schreibwerkstatt – Wortgestöber

Samstag, 14. Januar 2023 / 11.00 – 16.00 Uhr  
Staffelpreis: ab 8 TN 20€, ab 6 TN 25 €, ab 4 TN 38 €  
Max. 8 TN (alle Altersgruppen ab 15 Jahren)  
Mit Bettina Ludwig, Pädagogin / Ole Schriewerie, Nordhastedt (in Kooperation mit der VHS Nordhastedt)

"Wortgestöber" - Draußen ist es kalt, in der Olen Schriewerie wirbeln Wörter wie Flocken. An einem Wintertag in aller Ruhe in Büchern stöbern und sich zum Schreiben verführen lassen - das bietet die Schreibzeit im Januar. 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.

Die offene Schreibwerkstatt findet regelmäßig als in sich abgeschlossener Ein-Tages-Workshop zu besonderen Themenstellungen statt. Neue TN sind herzlich willkommen.

---

## 2212 Offene Schreibwerkstatt – Satzerwachen

Samstag, 18. März 2023 / 11.00 – 16.00 Uhr  
Staffelpreis: ab 8 TN 20€, ab 6 TN 25 €, ab 4 TN 38 €  
Max. 8 TN (alle Altersgruppen ab 15 Jahren)  
Mit Bettina Ludwig, Pädagogin / Ole Schriewerie, Nordhastedt (in Kooperation mit der VHS Nordhastedt)

Siehe Kurs 2211

---

## 2213 Offene Schreibwerkstatt – Textlicht

Samstag, 17. Juni 2023 / 11.00 – 16.00 Uhr  
Staffelpreis: ab 8 TN 20€, ab 6 TN 25 €, ab 4 TN 38 €  
Max. 8 TN (alle Altersgruppen ab 15 Jahren)  
Mit Bettina Ludwig, Pädagogin / Ole Schriewerie, Nordhastedt (in Kooperation mit der VHS Nordhastedt)

Siehe Kurs 2211

---

## 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

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.



**31313 Yoga (Vinyasa)**

Montag, 13. Februar 2023 / 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.

wird durch Folgekurse fortgesetzt

**3136 Yoga (nach Yogi Bhajan)**

Mittwoch, 11. Januar 2023 / 17.20 – 18.20 Uhr / 6 Termine  
**Staffelgebühr: ab 10 TN 28 €, ab 9 TN 31 €, ab 8 TN 35 €, ab 7 TN 40 €, ab 6 TN 45 €**  
 Mit Sabine Arens, Dellstedt / Seminarraum VHS Tellingstedt

Dynamisches Kundalini-Yoga (nach Yogi Bhajan) für Frauen und Männer  
 Die Meditations- und Entspannungsübungen sind eine gute Unterstützung für all diejenigen, die müde oder erschöpft sind und nach innerer Ruhe und Gelassenheit suchen - jeweils nach 6 Abenden ist ein Neueinstieg möglich.

wird durch Folgekurse fortgesetzt

**3115 Tai Chi**

Dienstag, 28. Februar 2023 / 18.30 – 20.00 Uhr / 10 Termine  
**Staffelgebühr: 10 TN 59 € / 9 TN 65 € / 8 TN 74 € / 7 TN 84 € / 6TN 98 €**  
 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

wird durch Folgekurse fortgesetzt

**3202 Bodytuning – „Fit durch Bewegung“**

Mittwoch, 11. Januar 2023 / 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.

wird durch Folgekurse fortgesetzt

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

Sonntag, 12. Februar 2023 / 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, 21. März 2023 / 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.

wird durch Folgekurse fortgesetzt

---

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

Donnerstag, 16. März 2023 / 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.

wird durch Folgekurse fortgesetzt

---

### 32223 Pilates am Abend

Montag, 06. Februar 2023 / 17.30 – 18.15 Uhr / 9 Termine /  
**Staffelgebühr: ab 10TN 35 €, ab 9TN 38€, ab 8TN 42€, ab 7TN 45€**  
Mit Andrea Wruck (Albersdorf) / Seminarraum VHS Tellingstedt

wird durch Folgekurse fortgesetzt

---

### 32313 Hockergymnastik I

Dienstag, 21. März 2023 / 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.

wird durch Folgekurse fortgesetzt

---

### 32333 Hockergymnastik III

Donnerstag, 16. März 2023 / 09.00 – 09.45 Uhr / 12 Termine / **44 €**  
Mit Maria Theresa Balcerek, Diplom-Sportlehrerin (Tielenhemme) / Seminarraum VHS Tellingstedt

wird durch Folgekurse fortgesetzt

---

### 32343 Hockergymnastik IV

Donnerstag, 16. März 2023 / 10.00 – 10.45 Uhr / 12 Termine / **44 €**  
Mit Maria Theresa Balcerek, Diplom-Sportlehrerin (Tielenhemme) / Seminarraum VHS Tellingstedt

wird durch Folgekurse fortgesetzt

---



**3263 Zumba Fitness**

Montag, 13. Februar 2023 / 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.

wird durch Folgekurse fortgesetzt

**33115 Wirbelsäulengymnastik V**

Mittwoch, 15. Februar 2023 / 10.00 – 10.45 Uhr / 10 Termine / **38 €**  
 Mit Andrea Wruck / Seminarraum VHS Tellingstedt

wird durch Folgekurse fortgesetzt

**3172 Progressive Muskelentspannung (PME) NEU**

Samstag, 25. und Sonntag, 26. Februar 2023 / 2 Termine / 09.00 – 15.00 Uhr / **Gebühr 150 €**  
 Mit Christina Pacholke, zertifizierte Kursleiterin PME  
 Seminarraum VHS Tellingstedt

Das Grundprinzip der Progressiven Muskelentspannung (PME) ist die Anspannung und Entspannung bestimmter Muskelgruppen, die eine körperliche und seelische Entspannung nach sich zieht. Die PME eignet sich für Frauen und Männer jeden Alters und kann im Sitzen, Liegen oder Stehen durchgeführt werden. Abgerundet wird der Kurs durch Atemtechniken, theoretische Inhalte zum Thema Stress, entspannte Bewegung sowie kreativem Input rund um das Thema Selbstfürsorge und Entspannung.

Das Erscheinen in bequemer Kleidung ist wünschenswert! Gymnastikmatten sind vorhanden.

Der Kurs ist grundsätzlich bezuschungsfähig durch Krankenkassen. Da zur Vorbereitung des Kurses auch ein Erstfragebogen erhoben wird, ist eine Anmeldung und Kontaktaufnahme unbedingt auch mit der Kursleiterin notwendig unter Tel. 0175-8522067

**3541 Kinderlebensmittel**

Samstag, 04. März 2023 / 14-17 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 3551 und 3561

**3551 Entspannt in die B(r)eizeit starten – Wochenend-Intensiv-Workshop**

Samstag, 01. April 2023 / 8-12 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 3541 und 3561



**3561 Entspannt in die Familienkost starten – Wochenend-Intensiv-Workshop**

Samstag, 22. April 2023 / 8-12 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 3541 und 3551

---

**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.

---

**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 /  
ACHTUNG – Lüdersbüttel, Lüdersbütteler Str. 8

Weitere Information: siehe Kurs 3804



### 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

---

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

Dienstag, 31. Januar 2023 / 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

Für Neueinsteiger ohne oder mit geringen Kenntnissen.  
Wird durch Folgekurse fortgesetzt

---

### 4315 Dänisch – für Fortgeschrittene (Stufe A 1.4)

Montag, 30. Januar 2023 / 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

Für Neueinsteiger ohne oder mit geringen Kenntnissen.  
Wird durch Folgekurse fortgesetzt

---

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

Montags / 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

Termine im Frühjahr 2023 sind noch offen

---

### 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

Kursleitung: Joachim Kring  
Info: 04832-4243 oder 0152-51755334



**Das Kursangebot im Bereich IT/EDV wird derzeit neu geplant**



**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 Bölck, Schuby

Reisebeschreibung und weitere Informationen in der VHS Geschäftsstelle oder auf unserer Homepage im Download  
Aufgrund des Vorbuchungsstandes ist derzeit nur noch eine Anmeldung auf Warteliste möglich

---

**0120 Das Schöffenamt – Bürger\*innen Beteiligung in der Rechtsprechung - Infoveranstaltung**

Samstag, 04. Februar 2023 / 14.00 Uhr / Amt Eider, Kirchspielschreiber-Schmidt-Str. 1, Hennstedt

Diese Veranstaltung richtet sich an alle Bürger\*innen, die am Ehrenamt "Schöffe" interessiert sind und sich eventuell bei den kommenden Schöffenvahlen 2023 zur Wahl stellen möchten. Wie läuft eine Gerichtsverhandlung ab und welche Aufgaben, Rechte und Pflichten habe ich als Schöffin oder Schöffe dabei? Zusätzlich beantworten wir Ihre Fragen, z. B.: Wer kann Schöffin oder Schöffe werden und was heißt das eigentlich, wenn im Artikel 20 unseres Grundgesetzes steht: "Alle Staatsgewalt geht vom Volke aus"?

Referent: Petra Pinnow - Vorsitzende des DVS Schöfferverbandes Nord - Schöffin am Landgericht in Kiel und Michael Theiß, Beisitzer für S-H im Vorstand, Schöffe am Landgericht in Kiel.

Wir bitten um Voranmeldung bei der VHS. Die Veranstaltung ist kostenfrei.

---