Volkshochschule
Tellingstedt-Hennstedt e.V.

QUALITÄT*TESTIERT
vhs
Landesverband
Schleswig-Holstein

Programmheft Frühjahr 2024

Stand: 8. Februar 2024

TEILNAHMEBEDINGUNGEN - 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 schriftlichen Ankündigungen ersichtlich.

Gemeinsame Kurse mit anderen Umland-VHS bieten wir ergänzend 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.

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 – Unsere vollständige Datenschutzerklärung ist jederzeit einsehbar auf www.vhs-tellingstedt.de, ist erhältlich und einsehbar in unserer Geschäftsstelle bzw. wird auf Wunsch gern per Mail zugeschickt. Zusammengefasst gilt: 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. Wir erheben nur so viele Daten, wie wir zur Durchführung unserer Aufgaben benötigen. Wir nutzen Daten nur zu dem Zweck, zu dem wir sie erhalten haben. Wir geben Daten nicht an Dritte weiter. Wir missbrauchen keine Daten und tun unser Möglichstes, zu verhindern, dass Dritte dieses tun. Wir heben persönliche Daten nur so lange auf, wie wir sie benötigen oder zur Aufbewahrung verpflichtet sind. Wir geben gern Auskunft, welche Daten wir über Sie haben. Wenn Sie Ihre Daten löschen lassen möchten, tun wir das auf Verlangen, sofern wir nicht zur Aufbewahrung verpflichtet sind.

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.

ImpressumVolkshochschule Tellingstedt-Hennstedt e.V. - Geschäftsstelle: Albersdorfer Str. 14, 25782 Tellingstedt
Telefon 04838-70010 Mail info@vhs-tellingstedt.de Homepage www.vhs-tellingstedt.de
Geschäftszeit Tellingstedt.: Mo 9-12, Di u. Do 15-18 Uhr - Hennstedt („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, Sandra Krohn
Geschäftsstelle: Thomas Giesenhagen (Geschäftsführer), Johann Otto Warskulat

„VHS: Demokratische Orte des Lernens“

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik – Gesellschaft – Umwelt“ umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und ein allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor.

Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.

Der Präsident des Deutschen Städtetages, Michael Lewe: „Die Volkshochschulen können wirksam dazu beitragen, Aufklärungsarbeit gegen Rassismus und Diskriminierung zu leisten, die Demokratie zu fördern und den politischen Diskurs vor Ort mitzugestalten.“

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

Unsere regionale Umwelt gemeinsam anders erleben

Immer mittwochs ab ZOB Tellingstedt 14-17 Uhr, Ende März – Ende November, witterungsabhängig
Weitere Information: Renate Rüger (Tel. 04838-665)

1152 Vorbereitungslehrgang Fischereischeinprüfung (Tellingstedt)

24. Februar 2024 / 4 Wochenenden Samstag (14-17 Uhr) und Sonntag (9-12 Uhr)
Erwachsene 80 €, Jugendliche 70 € (Mindestalter 12Jahre)
Die Kursgebühr ist bei Lehrgangsbeginn – bar – gegen Empfang der Unterlagen zu entrichten.
Mit Wolfgang Köhne, ASV Hennstedt / Schule Tellingstedt, Raum 1

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.

Prüfung nach Abschluss des Lehrgangs am 26. März 2024 ab 14 Uhr

---

1158 Imkerei – Schnupperkurs - Theorie

Samstag 20. Januar 2024 / 10-13 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.

1159 Imkerei – Schnupperkurs - Praxis

Sonntag, 31. März 2024 / 14-16 Uhr / 2. Termin nach Absprache / 25€

1910 100 Tage unterwegs – Highlights meiner Reise durch Neuseeland, Chile und Argentinien

Ein bebilderter Reisebericht von Christel Jensen
Mittwoch, 21. Februar 2024 / 19 Uhr / VHS Tellingstedt, Seminarraum / Eintritt 3€

Der "Focus" schrieb: "100 Tage: Zwischen Palmenstränden und Gletschern. Christel Jensen umrundete im Ruhestand den Globus von Ende Oktober 2022 bis Anfang Februar 2023 - von Bangkok über Neuseeland und Chile, zum Abschluss besuchte sie Verwandte in den USA. Die Seniorin reiste allein. War das eine Herausforderung? "Nein. Alles lief wie geplant. Ich wurde überall mit offenen Armen empfangen", sagt sie. Nach 50 Arbeitsjahren erfüllt sie sich ihren Traum. Mit Mitte sechzig auf Single-Weltreise? Auf jeden Fall!"

In der VHS wird Christel Jensen mit vielen Bildern im Gepäck über ihre Reise und tollen Erfahrungen berichten.
Dauer 60-90 Min

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

Mittwoch, 28. Februar 2024 / 19 Uhr / „Café Snövit“, Tellingstedt

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 2024

Freitag, 24. Mai – Sonntag, 02. Juni 2024
Reiseleitung: Elke Jasper – Reiseveranstalter: Reisedienst Bölck, Schuby

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

„Kultur macht stark“

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren.

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland" in ihrem Abschlussbericht.

2138 Musik spielen auf der Hummel - Einführungsworkshop

Montag 29. Januar 2024 / 14-18 Uhr/ max. 6 TN
Staffelpreis: ab 6 TN 20 €, 5 TN 25 €, 4 TN 30 € / ab 2 TN 49 € (alle Altersgruppen ab 12 Jahren)
Thomas Hellmann / VHS Tellingstedt, Seminarraum

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.
Im Anschluss an diese kompakte Einführung ist eine Fortsetzung über Folgekurse möglich

Weitere Einführungsworkshops sind in Vorbereitung – bei Interesse bitte melden

---

2131 Musik spielen auf der Hummel - Spielkreis

Samstag 13. Januar 2024 und weitere Termine / 14-17 Uhr / max. 6 TN /
Thomas Hellmann / Seminarraum VHS Tellingstedt

Spielgruppe für TN, die bereits an einem Einführungsworkshop teilgenommen haben.

Instrumente und Kursunterlagen werden gestellt

2102 Drechseln - Einführungsworkshop

Freitag 9. Februar 2024 und Samstag 10. Februar, jeweils 14-18 Uhr / 160 **€**
Max. 3 TN (alle Altersgruppen ab 12 Jahren)
Mit Randolf 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 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 ein Folgekurs möglich.

2212 Offene Schreibwerkstatt – 13 Arten, über eine Amsel zu schreiben

Samstag, 23. März 2024 / 11-16 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, Schreibpädagogin / Ole Schriewerie, Nordhastedt (Kooperationskurs mit der VHS Nordhastedt)

Ein Frühlingstag. Die Amsel hebt zu singen an. Um Momente wie diese festzuhalten, lassen wir unseren Worten Flügel wachsen, greifen zu Feder und Papier, vogelfrei und federleicht. Beschwingt von der Amsel in Kunst und Literatur werden wir schreibkreativ und lassen unsere eigenen vielfältigen Schreibstimmen und Schreibstimmungen erklingen. Am Ende des Tages werden dreizehn Amselminiaturen flügge geworden sein. Sich für das kreative Schreiben von den Künsten eines Geschöpfes wie der Amsel beflügeln zu lassen – das bietet die Schreibzeit in der Olen Schriewerie am Samstag 23. März 2024.

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, dazu ein kleiner Imbiss für die Pause.

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

2213 Offene Schreibwerkstatt – 25 Hosentaschenbohnen – Schreiben zu Glücksmomenten

Samstag, 22. Juni 2024 / 11-16 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 (Kooperationskurs mit der VHS Nordhastedt)

Siehe Kurs 2212

2501 Tanzkreis

Dienstag 6. Februar 2024 / 8 Termine / 19.30 – 20.30 Uhr / 48 €
Mit Andrea Rudolf / Schule Tellingstedt, Multifunktionshalle

Tanzclub für Erwachsene - 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.

Wird durch Folgekurse fortgeführt

„VHS macht gesünder!“

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig. Eine bundesweite Studie des Universitätsklinikums Eppendorf belegt die positive Wirkung von VHS-Gesundheitsangeboten.

31312 Yoga (Vinyasa)

Montag, 18. März 2024 / 18.30 – 19.30 Uhr / 10 Termine
Staffelpreis: ab 15 TN 42 €, ab 12 TN 49 €, ab 9 TN 55 €, ab 8 TN 62 €, ab 7 TN 69 €
Mit Kathrin Friedmann / 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, 21. Februar 2024 / 17.20 – 18.20 Uhr / 6 Termine
Staffelpreis: ab 10 TN 28 €, ab 9 TN 31 €, ab 8 TN 35 €, ab 7 TN 40 €, ab 6 TN 45 €
Mit Sabine Arens / Seminaraum 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

3151 Im Wald sein … mit Yoga, Naturmeditation und Aufmerksamkeiten für die Sinne

Samstag, 17. Februar 2024 / 13.00 – 16.00 Uhr
Staffelpreis: ab 12 TN 18 €, ab 8 TN 20 €, ab 6 TN 25 €
Mit Sabine Arens / Treffpunkt: Eingang Welmbütteler Wald – Anfahrskizze erhältlich bei Anmeldung – bei ungünstiger Witterung kann die Veranstaltung ausfallen

Kursinhalte: Baum-Yoga - Naturmeditation -Aufmerksamkeitsschulung der Sinne:und Kreativität - zeitabhängig gruppendynamische Aufgaben

Bitte mitbringen:
gutes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung, Stift und Papier - ggf. Wasser, Tee oder Kaffee und Snacks

Inhaltsgleicher Kurs Samstag, 16.03.2024 und weitere monatliche Termine

---

3113 Tai Chi - Fortgeschrittene

Dienstag, 13. Februar 2024 / 18.15 – 19.45 Uhr / 10 Termine
Staffelpreis: 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

3114 Tai Chi - Einsteiger

Dienstag, 6. Februar 2024 / 19.45 – 21.15 Uhr / 10 Termine
Staffelpreis: 10 TN 59 € / 9 TN 65 € / 8 TN 74 € / 7 TN 84 € / 6TN 98 €
Mit Barbara Wycisk / Seminarraum VHS Tellingstedt

Siehe Kurs 3113

wird durch Folgekurse fortgesetzt

3201 Bodytuning – „Fit durch Bewegung“

Mittwoch, 10. Januar 2024 / 18.30 – 19.30 Uhr / 10 Termine
Staffelpreis: 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 im April fortgesetzt

33101 Wirbelsäulengymnastik (Dienstag)

Dienstag, 19. März 2024 / 9.00 – 9.45 Uhr / 12 Termine / **44 €**
Mit Maria Theresa Balcerek, Diplom-Sportlehrerin / 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. Der schmerzfreie Bewegungsspielraum vergrößert sich. Die gezielten, langsamen Bewegungen führen dazu, dass die Bandscheiben zwischen den Wirbeln besser durchblutet und 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

33112 Wirbelsäulengymnastik (Mittwoch 9 Uhr)

Mittwoch, 6. März 2024 / 9.00 – 9.45 Uhr / 10 Termine / **38 €**
Mit Andrea Wruck / Seminarraum VHS Tellingstedt

wird durch Folgekurse fortgesetzt – Start der nächsten Kursstaffel: Mai 2024

33114 Wirbelsäulengymnastik (Mittwoch 10 Uhr)

Mittwoch, 6. März 2024 / 10.00 – 10.45 Uhr / 10 Termine / **38 €**
Mit Andrea Wruck / Seminarraum VHS Tellingstedt

wird durch Folgekurse fortgesetzt – Start der nächsten Kursstaffel: Mai 2024

32201 Pilates am Vormittag (für Geübte mit Kurserfahrung)

Donnerstag, 14. März 2024 / 11.00 – 11.45 Uhr / 12 Termine / **44 €**
Mit Maria Theresa Balcerek, Diplom-Sportlehrerin / 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 Rücken-probleme, größere Gelenkigkeit, weniger Stress, bessere Haltung etc.

wird durch Folgekurse fortgesetzt

32221 Pilates am Abend

Montag, 5. Februar 2024 / 17.30 – 18.15 Uhr / 9 Termine /
Staffelpreis: ab 10TN 35 €, ab 9TN 38€, ab 8TN 42€, ab 7TN 45€
Mit Andrea Wruck / Seminarraum VHS Tellingstedt

Wird durch Folgekurse im April fortgesetzt

32311 Hockergymnastik (Dienstag)

Dienstag, 19. März 2024 / 10.00 – 10.45 Uhr / 12 Termine / **44 €**
Mit Maria Theresa Balcerek, Diplom-Sportlehrerin / 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

32331 Hockergymnastik (Donnerstag 9 Uhr)

Donnerstag, 14. März 2024 / 9.00 – 9.45 Uhr / 12 Termine / **44 €**
Mit Maria Theresa Balcerek, Diplom-Sportlehrerin / Seminarraum VHS Tellingstedt

wird durch Folgekurse fortgesetzt

32341 Hockergymnastik (Donnerstag 10 Uhr)

Donnerstag, 14. März 2024 / 10.00 – 10.45 Uhr / 12 Termine / **44 €**
Mit Maria Theresa Balcerek, Diplom-Sportlehrerin / Seminarraum VHS Tellingstedt

wird durch Folgekurse fortgesetzt

3351 Beckenboden-Basiskurs

Samstag, 10. März 2024 / 10.00 – 16.00 Uhr / **140 €** (inkl. Basisbuch mit Hör-CD)
Mit Andrea Hellmann-Baasch, Heilpraktikerin / Seminarraum VHS Tellingstedt

Für alle Geschlechter und jedes Alter. Vor Kursbeginn erfolgt ein Telefonat der Kursleiterin mit den angemeldeten TN

Kursinhalte:
- Bewusstsein und Beweglichkeit für den Beckenboden - anatomische Grundkenntnisse
- Bewegungs- und Verhaltensschulung
- Einfluss auf den ganzen Körper: Atmung, Stimme, Reflexzonen, Statik
- Entspannung und Entlastung des Beckenbodens (bei Organsenkungen)
- Hinweise zu Blasenschwäche, Belastungs-, Drang- und Stuhlinkontinenz, Harnverhalt, Senkungen und Prostatabeschwerden
- Erlernen aller drei Schichten und Nutzen für den Alltag

Kursunterlage ist das Beckenbodenbasisbuch von Susanne Schwärzler mit Hör-CD (im Kurspreis enthalten)

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung im Zwiebelprinzip, Hausschuhe/dicke Socken, Isomatte, ein großes Handtuch, Schreibmaterial, Mittags- und Pausenverpflegung (45 min Mittagspause)

Weiterer inhaltsgleicher Kurs geplant: Samstag, 1. Juni (Kurs 3352) -

---

3500 Abnehmen mit Ernährungsumstellung (TCM) - Anmeldeschluss 18. März 2024

Mittwoch, 27. März 2024 / 15.00 – 19.00 Uhr / 4 Termine (24.4. / 29.5. /19.6.)
Staffelpreis: ab 4 TN 137 € - ab 6TN 97 € - ab 8 TN 77 € - ab 10 TN 67 € - ab 12 TN 59 € (inkl. Kursunterlagen
zzgl. Lebensmittelumlage von 5 € je TN und Kurstag
Mit Andrea Hellmann-Baasch, Heilpraktikerin / Schule Hennstedt - Schulküche

Die Nahrungsmitteltherapie ist eine der fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und hat eine lange Tradition. Eine individuell abgestimmte Ernährung versorgt den Körper mit spürbar mehr Energie, beugt Krankheiten vor und verzögert so körperliches und geistiges Altern. Es werden Zusammenhänge und Hintergrundwissen der Ernährung nach der TCM vermittelt. Im Kurs lernen Sie die transformatorischen Eigenschaften der Lebensmittel, der Zubereitung und deren Wirkweise im Körper kennen. Sie erfahren, wie Sie Nahrungsmittel ersetzen oder austauschen. Ihnen werden Möglichkeiten an die Hand gegeben, auf Ihre persönlichen Bedürfnisse einzugehen und für sich zu sorgen. Wir benutzen regionale Lebensmittel jahreszeitengemäß.

Kursschwerpunkte:
- gekochtes Frühstück, Milz,Qi-Aufbau, Thermik und Geschmack, Gewichtung
- ausreichende Eiweißversorgung, Blutaufbau, Getränke, Yin- und Yangmangel erkennen
- Besonderheiten beim Abnehmen, Getreidekur, Feuchtigkeit, Nässe, Schleim wandeln und eliminieren

Es muss nicht jeder kochen.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Behälter für evtl. Reste

3802 Singen mit Leib und Seele – „Frühlingserwachen“

Donnerstag, 8. Februar – 21. März 2024 / 19.30 – 20.45 Uhr / 7 Termine /
Preis: ab 10 TN 55 €
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, 5. Februar – 4. März 2024 / 17.30 – 18.30 Uhr / 5 Termine / max. 8 TN
Staffelpreis: 8 TN 40 €, ab 6 TN 60 €, ab 4 TN 80 €
Mit Carola Schlageter, Musiktherapeutin, Entspannungstrainerin /
ACHTUNG – Lüdersbüttel, Lüdersbütteler Str. 8

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.

„In der Welt zu Hause“

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachenpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.

Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

4270 Gesprächskreis „Wi schnackt Platt“

Montag, 29. Januar 2024 / 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 / Dörpshuus, Schalkholz

4311 Dänisch – für Fortgeschrittene I (Stufe A 1.4)

Mittwoch, 3. Januar 2024 / 19.30 – 21.00 Uhr / 10 Termine
Staffelpreis: ab 10 TN 49 €, ab 7 TN 59 €, ab 4 TN 89 €
Mit Anni Bock / Seminarraum VHS Tellingstedt

wird durch Folgekurse im März/April fortgesetzt

„Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der VHS“

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informations-technologie und Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „Arbeit und Beruf“ dar. Ebenfalls stark vertreten sind Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Veranstaltungen zu Querschnitts-Themen, die berufliche und persönliche Kompetenzen (Rhetorik, Selbstmarketing, Kreativitätstrainings) stärken, runden das Angebot ab.

Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich aber auch im Angebot anderer Programmbereiche: zum Beispiel interkulturelle Kompetenztrainings, Angebote der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge, berufsbezogene Sprachkurse oder Vortragsreihen zum Thema Kind und Karriere.

Bundespräsident Frank Walter Steinmeier übernahm 2018 die Schirmherrschaft über den 7. Deutschen Weiterbildungstag „Weiter bilden, Gesellschaft stärken“ „im Wissen um den Wert funktionierender Weiterbildung für die gute Entwicklung unserer Gesellschaft und für den Erfolg individueller Lebensgestaltung“.

wird derzeit neu geplant

Wir suchen Kursleiter*innen

Für ein breites, abwechslungsreiches und informatives Kursangebot sind wir immer auf der Suche nach neuen Inhalten und Angeboten. Dafür können wir auch für neue Kursleiter und Kursleiterinnen Perspektiven schaffen. Wer möchte Kenntnisse, Fertigkeiten, Erfahrungen an andere weitergeben?

Werdet Kursleiter*in bei uns. Wichtig ist, dass Ihr gern mit Menschen arbeitet und fit in Eurem Thema seid. Helft mit, ein buntes kulturelles Angebot zu gestalten, neue Perspektiven in gesellschaftlichen Themen oder bei handwerklichen Fähigkeiten zu eröffnen, sprachliche Kenntnisse zu vermitteln, Horizonte im Umgang mit Medien und Informationstechnologie zu erweitern oder etwas für Gesundheit und Fitness zu tun.

Wir freuen uns über eine Kontaktaufnahme, geben gern weitere Informationen und helfen bei der Konkretisierung von Konzepten und Ideen.

„Es ist nie zu spät“

Nach diesem Motto bieten Volkshochschulen allen Menschen lebenslang die Chance, Lesen und Schreiben zu lernen, einen Schulabschluss nachzuholen und somit neue Lebensperspektiven zu eröffnen.

Vermittelt werden Kompetenzen in den Grunddimensionen kultureller und gesellschaftlicher Teilhabe, wie z.B. Rechenfähigkeit, Grundfähigkeiten im IT-Bereich, finanzielle Grundbildung und soziale Grundkompetenzen. Grundbildung orientiert sich an der Anwendungspraxis von Schriftsprachlichkeit im beruflichen und gesellschaftlichen Alltag.

Grundbildung an Volkshochschulen umfasst alle Lernbereiche von der grundlegenden Verbesserung der Lese- und Schreibkenntnisse bis zur Erlangung eines Schulabschlusses. Zahlreiche Studien, aktuell die Studie „LEO 2018 – Leben mit geringer Literalität“ belegen, dass immer noch 6,2 Millionen Menschen in Deutschland nicht ausreichend lesen und schreiben können. Mit der AlphaDekade wollen Bund, Länder und Partner im Zeitraum von 2016 bis 2026 die Lese- und Schreibfähigkeiten Erwachsener in Deutschland deutlich verbessern. Zentraler Erfolgsfaktor: mehr Grundbildungsangebote und mehr Menschen, die diese Angebote wahrnehmen. Die Frage, wie Erwachsene mit niedrigen Schriftsprachkompetenzen erreicht und zum Lernen aktiviert werden können, ist die zentrale Herausforderung aller Maßnahmen.

„Die Alphabetisierung voranzutreiben, ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe. Jede und jeder kann der- oder diejenige sein, die den Ausschlag gibt, dass ein Erwachsener Mut fasst, lesen und schreiben zu lernen.“

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

„Lebenslanges Lernen von Anfang an - Lernen für die Welt von morgen“

Das Programmangebot Junge vhs richtet sich an Kinder und Jugendliche und bietet die Möglichkeit, außerhalb und unabhängig von Schule individuelle Bildungsinteressen mit innovativen Lernkonzepten und Themen zu entdecken und ihnen nachzugehen. Junge Menschen aus verschiedenen Milieus, unterschiedlichen Kulturen, mit verschiedenen gesellschaftlichen Barrieren werden durch die Angebote der Jungen vhs angesprochen und lernen miteinander und voneinander. Über die unterschiedlichen fachlichen Lernziele hinaus lernen sie, ihren Lernprozess selbstverantwortlich zu gestalten, erweitern frühzeitig das schulisch erworbene Wissen und schaffen eine Grundlage für lebenslanges Lernen. Außerschulische Bildung unterstützt die Entwicklung persönlicher und sozialer Kompetenzen und bereitet Kinder und Jugendliche auf gesellschaftliche Partizipation vor.

6373 Kinderkochen – weitere Angebote im Jahresverlauf 2024

Freitag, 9. Februar 2024 / 16.00 – 18.30 Uhr / max. 10 TN / **15 € (inkl. Lebensmittelumlage)**
Mit Stefanie Schaub-Hansen, ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin GGB / Schulküche Tellingstedt

Salatbüffet – wir bereiten verschiedene Salate für eine Grillparty zu:
Nudelsalat, Reissalat, Couscoussalat, Bohnensalat, Gurkensalat …

Mitzubringen sind Schürze und Gefäße zum Mitnehmen der selbsthergestellten Lebensmittel.

vhs bewegt Dich!
Große Sternfahrt der Volkshochschulen in Dithmarschen nach Heide
• Heide • Brunsbüttel • Meldorf • Albersdorf • Büsum • Lunden • Wesselburen •
• Nordhastedt • Tellingstedt-Hennstedt • Marne • Burg – St. Michaelisdonn •
BUNTES FEST
und Markt der Möglichkeiten
mit vhs-Schnupperkursen,
Theater, Poetry Slam, mobil.digital
(Digitalwerkstatt auf Rädern)
und vielem mehr. Essen und Trinken
gibt's natürlich auch.
Heider Südermarkt
Samstag 15. Juni 2024
von 14.00 – 18.00 Uhr.
vhs Volkshochschulen in Dithmarschen e.V.