Volkshochschule
Tellingstedt-Hennstedt e.V.

QUALITÄT*TESTIERT
vhs Landesverband Schleswig-Holstein

Programmheft

Frühjahr 2027

Stand: 18. November 2026

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.

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 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: Birgit Fröhlich (Vors), Sandra Krohn (Stv), Elke Jasper, Inge Lore Lindemann, Manfred Lindemann, Heinke Schettiger, Sabine Thode
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)

1141 Erwerb Motorsäge-Sachkundenachweis

Samstag, 7. November 2026 / 9-16 Uhr / **100 €**
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 Brennholzselbstwerbung im Wald richtig eingeschätzt werden. Seit 2005 muss man den Motorsäge-Sachkundenachweis besitzen, damit die Brennholzselbstwerbung 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
Vorrausetzungen: 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.

1151 Vorbereitungslehrgang Fischereischeinprüfung (Hennstedt)

9. Januar 2027 / 4 Wochenenden Samstag (14-18.30 Uhr) und Sonntag (9-13 Uhr)
Erwachsene 150 €, Jugendliche 130 € - vorbehaltlich möglicher Änderungen (Mindestalter 12Jahre)
Die Kursgebühr ist bei Lehrgangsbeginn – bar – gegen Empfang der Unterlagen zu entrichten.
Mit Thorsten Lühr / Sportlerheim SSV Hennstedt

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 31. Januar 2027

1152 Vorbereitungslehrgang Fischereischeinprüfung (Tellingstedt)

27. Februar 2027 / 4 Wochenenden Samstag (14-18.30 Uhr) und Sonntag (9-13 Uhr)
Erwachsene 150 €, Jugendliche 130 € - vorbehaltlich möglicher Änderungen (Mindestalter 12Jahre)
Die Kursgebühr ist bei Lehrgangsbeginn – bar – gegen Empfang der Unterlagen zu entrichten.
Mit Thorsten Lühr / Schule Tellingstedt, Multifunktionshalle

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 21. März 2027

„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.

2131 **Musik spielen auf der Hummel - Einführungsworkshop**

Samstag, 23. Januar 2027 / 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 den Spielkreis möglich

---

Musik spielen auf der Hummel – Spielkreis in zwei Gruppen

Samstag 30. Januar 2027 und weitere Termine bis Juni / max. 6 TN / 30 €
Thomas Hellmann / VHS Tellingstedt, Seminarraum

Spielgruppe für TN, die bereits an einem Einführungsworkshop teilgenommen haben.
Instrumente und Kursunterlagen werden gestellt. Fortsetzun im 2. Halbjahr 2027

2132 - Gruppe 1 jeweils 13.30 – 15.30 Uhr
2133 - Gruppe 2 jeweils 15:45 – 18.00 Uhr

2101 **Drechseln – Einführungsworkshop**

Freitag, 15. Januar und Sa, 16. Januar 2027, jeweils 14-18 Uhr / 2 Termine / 200 **€**
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.

2102 inhaltsgleicher Kurs 29.01./30.01.2027

2102 Drechseln – Aufbaukurs

Freitag, 23. und Sa, 24. Oktober 2026, jeweils 14-18 Uhr / 2 Termine / 200 € zzgl. Materialkosten
Max. 3 TN (alle Altersgruppen ab 12 Jahren)
Mit Randolf Pohl / Heide, Achtern Hof 5

Vertiefung der Kenntnisse für Interessierte, die bereits an einem Einführungsworkshop teilgenommen haben.

Der Kurs findet mit entsprechender Maschinenausstattung in den Räumen des Dozenten in Heide statt. In Abstimmung mit den TN ist im Anschluss auch ein regelmäßiger Folgekurs möglich. Die Kursteilnehmer sollten enganliegende, robuste Kleidung tragen. Maximal 3 TN (für alle Altersgruppen ab 14 Jahren)
Bitte bei der Anmeldung die Körpergröße angeben, zwecks Einstellung der Maschine

In diesem Aufbaukurs soll ein konkretes Objekt erstellt werden. Möglich sind z.B.: Drechseln einer Pfeffermühle oder einer Muskatmühle, Drechseln einer Schale, eines Hängeteelichts oder eines Kugelschreibers o.a.. Hierzu erfolgt vor Kursstart eine Abstimmung mit dem Kursleiter. Je nach Objekt ist dann für die Mechanik der Objekte neben der Kursgebühr zusätzlich ein kleiner Selbstkostenbeitrag zu entrichten.

2210 Offene Schreibwerkstatt - Wintertagstraum

Samstag, 23. Januar 2027 / 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 (Master of Arts) / Ole Schriewerie, Nordhastedt
(Kooperationskurs mit der VHS Nordhastedt)

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, wettergerechte Kleidung für einen kurzen Spaziergang und einen kleinen individuellen Imbiss für die Pause mitbringen.

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

Zum Vormerken – es geht weiter:
Samstag 13.03.2027 (Überraschungsei). – 12.06.2027 (Werkstatt der Schmetterlinge)

2501 Tanzkreis

Dienstag, 09. Februar 2027 / 7 Termine / 19.45 – 20.45 Uhr / 48 €
Mit Andrea Rudolf / Dörpstreff, Wrohm

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 – der nächste Kurs startet voraussichtlich 30.03.

2601 Tanzkurs - Fortgeschrittene

Dienstag, 09. Februar 2027 / 7 Termine / 18.45 – 19.45 Uhr / 48 €
Mit Andrea Rudolf / Dörpstreff, Wrohm

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 – der nächste Kurs startet voraussichtlich 30.03.

2631 Kreative Auszeit Vision Board – Workshop: Meine Vision für 2027

Freitag, 26. Februar 2027 / 17.30 – 20 Uhr / 35 €
Mit Mariel Schulz / VHS Tellingstedt, Seminarraum

Lass den Alltag los, nimm dir eine kreative Auszeit und entdecke deine Visionen & Wünsche für 2027. Gemeinsam gestalten wir in ruhiger Atmosphäre unsere Visionboards auf Papier. Eine Zeit für Austausch, Träume und Kreativität.

Bitte mitbringen: Schere & Klebestift

Preis: 35 € pro Teilnehmer (inkl. Material, Getränke, kleiner Snack)

„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.

31311 Yoga (Vinyasa) - Montag

Montag,22. Februar 2027 / 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 fortgeführt

3135 Yoga (nach Yogi Bhajan)

Mittwoch, 13. Januar 2027 / 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

3113 Tai Chi - Fortgeschrittene I

Dienstag, 22. September 2026 / 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 im Frühjahr fortgesetzt

3114 Tai Chi - Fortgeschrittene II

Dienstag, 29. September 2026 / 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 im Frühjahr fortgesetzt

3201 Bodytuning – „Fit durch Bewegung“

Mittwoch, 13. Januar 2027 / 18.30 – 19.30 Uhr / 10 Termine
Staffelpreis: ab 10 TN 47 €, ab 9 TN 53 €, ab 8 TN 58 €, ab 7 TN 65 €, ab 6 TN 75€, ab 5 TN 84€
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

33101 Wirbelsäulengymnastik (Dienstag)

Dienstag, 16. Februar 2027 / 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,
ein nachträglicher Einstieg in bereits laufenden Kurs ist nach Absprache ebenfalls möglich

---

33111 Wirbelsäulengymnastik (Mittwoch 9 Uhr)

Mittwoch, 10. Februar 2027 / 9.00 – 9.45 Uhr / 10 Termine /
Staffelpreis:**10 TN 38 €, 9 TN 42 €, 8 TN 48 €, 7 TN 54 €**
Mit Andrea Wruck / Seminarraum VHS Tellingstedt

wird durch Folgekurse fortgesetzt,
ein nachträglicher Einstieg in bereits laufenden Kurs ist nach Absprache ebenfalls möglich

---

33113 Wirbelsäulengymnastik (Mittwoch 10 Uhr)

Mittwoch, 10. Februar 2027 / 10.00 – 10.45 Uhr / 10 Termine /
Staffelpreis:**10 TN 38 €, 9 TN 42 €,8 TN 48 €, 7 TN 54 €**

Mit Andrea Wruck / Seminarraum VHS Tellingstedt

wird durch Folgekurse fortgesetzt,
ein nachträglicher Einstieg in bereits laufenden Kurs ist nach Absprache ebenfalls möglich

---

32201 Pilates am Vormittag (für Geübte mit Kurserfahrung)

Donnerstag, 4. März 2027 / 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,
ein nachträglicher Einstieg in bereits laufenden Kurs ist nach Absprache ebenfalls möglich

---

32221 Pilates am Abend

Montag, 1. Februar 2027 / 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 fortgesetzt

32341 Hockergymnastik (Dienstag)

Dienstag, 4. März 2027 / 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,
ein nachträglicher Einstieg in bereits laufenden Kurs ist nach Absprache ebenfalls möglich

---

32331 Hockergymnastik (Donnerstag 9 Uhr)

Donnerstag, 4. März 2027 / 9.00 – 9.45 Uhr / 12 Termine / **44 €**
Mit Maria Theresa Balcerek, Diplom-Sportlehrerin / Seminarraum VHS Tellingstedt

wird durch Folgekurse fortgesetzt,
ein nachträglicher Einstieg in bereits laufenden Kurs ist nach Absprache ebenfalls möglich

---

32341 Hockergymnastik (Donnerstag 10 Uhr)

Donnerstag,4. März 2027 / 10.00 – 10.45 Uhr / 12 Termine / **44 €**
Mit Maria Theresa Balcerek, Diplom-Sportlehrerin / Seminarraum VHS Tellingstedt

wird durch Folgekurse fortgesetzt,
ein nachträglicher Einstieg in bereits laufenden Kurs ist nach Absprache ebenfalls möglich

---

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

Donnerstag, 29. Oktober 2026 / 19.30 – 21.00 Uhr / 7 Termine / **Preis: ab 10 TN 59 €**
Mit Carola Schlageter, Musiktherapeutin, Entspannungspädagogin / 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 - und es macht einfach Freude! "Circle Singing" macht besonders viel Spaß, lassen Sie sich überraschen. 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.

Folgekurs Frühjahr 2027 noch nicht terminiert

„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, 25. Januar 2027 / 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

„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“.

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 Mio. Menschen in Deutschland nicht ausreichend lesen und schreiben können. Mit der AlphaDekade wollen Bund, Länder und Partner im Zeitraum 2016-2026 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.

„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.