

# Meditation und eine Bettenfee

Volkshochschule Tellingstedt-Hennstedt bietet neues Programm auf 76 Seiten

**Tellingstedt** (rg) Die Volkshochschule Tellingstedt-Hennstedt startet mit einigen Neuheiten in das VHS-Jahr. Geschäftsführer Ortwin Rosenke und VHS-Vorsitzende Petra Bünz haben ein Programm mit rund 220 Kursen und Veranstaltungen zusammengetragen.

Zum ersten Mal bietet die Bildungseinrichtung ein Seminar zur Meditation an. Gesche Claußen wird Interessierte in die Welt der Zen-Meditation einführen, zugleich aber auch einen Tageskursus für junge Mütter sowie für Senioren anbieten. Die erste ganztägige Veranstaltung startet bereits am Sonntag, 8. September. Es folgen Kurse für Senioren am Sonntag, 22. September, und für Zen-Meditation am Sonntag, 13. Oktober.

Ebenfalls neu im knapp 80 Seiten starken Programmheft sind drei Angebote im Bereich Gesundheit und Fitness. Dazu gehören die progressive Muskelentspannung, Tai Chi und die „Bettenfee“ Kirsten Berit Rohwer. Sie berichtet darüber, wie sich ein entspannter und erholsamer Schlaf erzielen lässt. Sie gibt am Dienstag, 17. September, Tipps und räumt zugleich mit alten Klischees auf. Abgerundet werden die Neuheiten durch einen Schach-Club, den Otto Beek leitet. Dieser trifft sich jeden Mittwoch ab 18 Uhr im Inne

Merrn in Hennstedt. Interessierte sind willkommen.

Daneben bietet das VHS-Programm eine Reihe von bewährten Angeboten. Dazu gehört

zum Beispiel das Singen. „Dort haben wir so viele Teilnehmer, dass wir jetzt mehrere musikalische Themen anbieten“, sagt Rosenke. Carola Schlageter bie-

tet zum Beispiel „Frühlingserwachen“ oder „Singen durch die dunkle Jahreszeit“ an. Gut gefragt seien stets auch die Sprachkurse. Immer mal wieder erreichten den Geschäftsführer Anfragen nach Französisch-Kursen. Doch da musste er bisher immer passen. „Wir bekommen für Französisch einfach keine Dozenten, weder Lehrer noch Muttersprachler“, sagt er. Sollte sich doch jemand bereiterklären, würde Rosenke sich freuen.

Ganz anders die Situation im Bereich Beruf und Karriere. „Die Kurse laufen immer so mit. Es gibt noch immer viele Teilnehmer der Generation 50+, die die Bedienung von Handy und Computer lernen möchten“, sagt Petra Bünz. Außerdem sei die Tabellenkalkulation mit Excel ein Thema, das viele für sich auffrischen wollen. Abgerundet wird das Programm unter anderem durch einen plattdeutschen Theaterabend der Delver Spieldeel, eine Vortrag von Bestatter Franz-Helmut Pohlmann zur Trauerkultur im Wandel der Zeit sowie weitere Vorträgen.

Die 6200 Hefte werden in diesen Tagen an die Haushalte im ehemaligen Amt Hennstedt und Tellingstedt verteilt. Anmeldungen für Kurse sind möglich im Internet auf [www.vhs-tellingstedt.de](http://www.vhs-tellingstedt.de) oder in der Geschäftsstelle in Tellingstedt, Albersdorfer Straße 14, sowie in der Außenstelle in Hennstedt, Kirchenstraße 7, im Inne Merrn.



VHS-Geschäftsführer Ortwin Rosenke und VHS-Vorsitzende Petra Bünz mit dem neuen Jahresheft für Tellingstedt und Hennstedt.

Foto: Geschke