

Inhaltsübersicht	Seite
Vorwort	3
Anmeldebedingungen	4
Geschäftszeiten, Kontakt	5
Übersicht der Veranstaltungsorte	5
Teilnahmebescheinigungen	5
Exkursionen	6
Vorträge	7
Politik – Gesellschaft - Umwelt	8
Kultur - Gestalten	8
Gesundheit: Tanz	10
Gesundheit: Bewegung - Entspannung	11
Gesundheit: Ernährung – Kochen	14
Sprachen	16
Arbeit – Beruf - EDV	19
Junge VHS	21
Übersichtsplan des Schulzentrums	23
Kursleiterinnen-/Kursleiter-Verzeichnis	24
Anmeldeformular/SEPA-Lastschriftmandat	25/26
Alphabetisches Kursverzeichnis	27

Programm der Volkshochschule Frühjahr 2016

Volkshochschule Gettorf
Mitglied im



Leiter/in: N.N.
Büro: Bürgerzentrum
Kirchhofsallee 30
24214 Gettorf
☎ 043 46/60 29 25
Fax: 043 46/9 12 54
E-Mail: vhs-gettorf@web.de

„Das Allerwichtigste ist, neugierig zu bleiben.
Ich lerne jeden Tag etwas Neues.
Und ich hoffe, nie den Tag zu erleben,
an dem es für mich nichts mehr zu lernen gibt.“

(Rigoberta Menchú, guatemaltekische Menschenrechtsaktivistin und Trägerin des Friedensnobelpreises 1992)

Liebe VHS-Interessierte,

lassen Sie uns gemeinsam neugierig bleiben! Gerade in Zeiten größerer gesellschaftlicher Veränderungen; durch den demografischen Wandel, den scheinbar immer rasanter voranschreitenden technologischen Fortschritt, aber vor allen Dingen auch durch die große Zahl der Zuwanderer, sind die Volkshochschulen mit Leidenschaft dabei, sich vor Ort für ein friedliches und demokratisches Zusammenleben einzusetzen. Ganz praktisch mit Hilfe der Deutschkurse für Flüchtlinge und Asylbewerber (die selbstverständlich auch allen anderen Interessierten offenstehen), aber auch einfach durch ein funktionierendes Gemeinwesen, zu dem die Volkshochschulen traditionell beitragen. So hoffe ich, dass ein vielfältiges, bereicherndes und buntes Miteinander mit gegenseitigem Respekt vor den Eigenheiten des Anderen gelingt.

Ich selbst werde künftig ebenfalls vermehrt dem Kreise der Teilnehmenden angehören, denn zum Jahresende gebe ich die Leitung der Volkshochschule auf. Da das Bewerbungsverfahren bei Redaktionsschluss für dieses Programm noch nicht abgeschlossen war, bleibt mir an dieser Stelle nur zu wünschen, dass ein möglichst nahtloser Übergang stattfinden wird. Allen langjährigen Teilnehmenden danke ich für annähernd 15 Jahre Treue und ich bin überzeugt, dass Sie meiner Nachfolgerin/meinem Nachfolger ebenfalls entsprechendes Vertrauen entgegenbringen werden. Und natürlich freue ich mich auch über zahlreiche Neuanmeldungen - nicht nur zu meinen Hamburg-Fahrten, die ich gerne weiterhin mit Ihnen unternehmen möchte.

Ihre

Gabriele Maack

Allgemeine Hinweise und Geschäftsbedingungen

Datenschutz

Ihre persönlichen Daten dienen lediglich VHS-internen Zwecken, sie werden unter Beachtung der gesetzlichen Bestimmungen gespeichert. Angaben über Alter und Geschlecht werden aus statistischen Gründen erfasst und anonym weiterverarbeitet.

Anmeldung

Bitte melden Sie sich (wenn nicht anders angegeben) **spätestens eine Woche vor Kursbeginn** an. Nur so kann die Durchführung der Kurse gewährleistet werden. Die Anmeldung muss **schriftlich** erfolgen (Post, Fax, E-Mail) und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr. Das Anmeldeformular finden Sie im Programmheft, auf unserer Homepage www.vhs-gettorf.de und unter dem Menüpunkt „VHS“ auf der Internetseite der Gemeinde Gettorf (www.gettorf.de). **Eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht**, eine Benachrichtigung erhalten Sie nur, wenn der Kursus nicht zustande kommt oder bereits ausgebucht ist.

Rücktritt

Bitte benachrichtigen Sie Ihrerseits die VHS, wenn Sie von einer Anmeldung zurücktreten wollen. **Abmeldungen** von einem bereits begonnenen Kursus müssen direkt nach dem ersten Kurstermin (spätestens am nächsten Arbeitstag) bei der VHS eingehen. Abmeldungen von Einzel- und Wochenendveranstaltungen müssen spätestens eine Woche vor Veranstaltungsbeginn schriftlich bei der VHS-Leitung erfolgen. **Ansonsten muss die gesamte Kursgebühr gezahlt werden.**

Kursgebühr

Zahlungsmöglichkeiten (bitte auf dem Anmeldeformular ankreuzen bzw. bei einer Anmeldung per E-Mail vermerken):

- bar bei der Amtskasse zu den bekannten Öffnungszeiten der Verwaltung (Mo., Di., Mi., Fr., 8.00 – 12.00 Uhr, Do., 8.00 – 18.00 Uhr).
- Lastschrift, in diesem Fall muss zusätzlich das entsprechende Formular (SEPA-Lastschriftmandat) ausgefüllt werden (**bevorzugtes Verfahren**).
- Überweisung an das Amt Dänischer Wohld mit dem Vermerk **„VHS“ und der Angabe von Kursnummer und Kurstitel**. Fälligkeitstermin ist der erste Werktag nach Kursbeginn.

IBAN: DE53210501700000500017, BIC: NOLADE21KIE

Teilnehmerzahl

Falls nicht anders angegeben, beträgt die Mindestteilnehmerzahl pro Kursus **8 Personen**. Sollten weniger Anmeldungen vorliegen, kann der Kursus nur durchgeführt werden, wenn die Teilnehmenden den fehlenden Betrag übernehmen.

Schulferien

In den Schulferien findet in der Regel kein Unterricht statt. Bitte beachten Sie jedoch die eventuellen Ausnahmen in den Kursbeschreibungen.

Geschäftszeiten/Kontakt

Das Büro der VHS-Leitung im Bürgerzentrum (OGA/VHS), Kirchhofsallee 30, Gettorf, ☎ 0 43 46/60 29 25 (Eingang über das Grundschulgelände), ist zu folgenden Zeiten (außerhalb der Schulferien) besetzt:

Montag – Donnerstag: 09.00 – 11.00 Uhr
Donnerstag: 15.00 – 17.00 Uhr

Ihre Anmeldungen können persönlich, per Fax (043 46/91-254), per E-Mail (vhs-gettorf@web.de) oder per Post (Gemeinde Gettorf, VHS, Karl-Kolbe-Platz 1, 24214 Gettorf) erfolgen. Da für ein Lastschriftmandat eine Original-Unterschrift vorliegen muss, kann dieses nur persönlich (VHS- oder Kursleitung) oder per Post übergeben werden.

2016 wird das Büro in der Kirchhofsallee zunächst nicht besetzt sein. Bitte wenden Sie sich in dieser Zeit bis auf Weiteres an Frau Gnutzmann im Rathaus (043 46/91-265), bis die neue VHS-Leitung vor Ort sein wird.

Veranstaltungsorte

Diakonieverein Dänischer Wohld e. V., Süderstraße 41, Gettorf
Feuerwehrgerätehaus Gettorf, Am Brook 12
Gettorfer Mühle „Rosa“, Mühlenstraße 21, Gettorf
Grundschule Gettorf, Tüttendorfer Weg 2
KiTa „Am Sportplatz“, Am Sportplatz 16, Gettorf
Schulzentrum und KuBiZ, Süderstraße 72, Gettorf
VHS im Bürgerzentrum (OGA), Kirchhofsallee 30

Die entsprechenden Hinweise befinden sich jeweils am Ende der Kursbeschreibungen.

Ermäßigung

Schülerinnen und Schülern, Jugendlichen ohne Beschäftigungsverhältnis, Studentinnen und Studenten bis zu einer Altersgrenze von 27 Jahren, Wehr- und Zivildienstleistenden und Personen, die ALG II beziehen, wird das Entgelt **auf Antrag und Vorlage entsprechender Nachweise** für einige Kurse um **30 %** ermäßigt. Ermäßigungen sind bei der Anmeldung zu beantragen. Eine nachträgliche Gewährung ist nicht möglich. Für Kurse, die ausschließlich für Kinder, Jugendliche, Schülerinnen und Schüler angeboten werden, gelten keine Ermäßigungen.

Haftung

Die Volkshochschule haftet nicht für eventuelle Sachschäden, Unfälle oder Eigentumsverluste. Die **Teilnahme an Kursen, Workshops, Vorträgen und Exkursionen erfolgt auf eigene Gefahr.**

Materialkosten

Materialkosten sind in den Kursgebühren normalerweise nicht enthalten, sondern werden anteilig auf die Teilnehmenden umgelegt.

Teilnahmebescheinigungen

Auf Wunsch erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung. Bitte sprechen Sie mit Ihrer Kursleiterin / Ihrem Kursleiter.

Exkursionen

0.01. Ein Tag in Hamburg I: „Picasso. Fenster zur Welt“ und die „Cap San Diego“ an der Überseebrücke im Hafen

Ca. 11-stündige Fahrt mit Gabriele Maack; 45,00 €, (ab 14 Personen 35,00 €)
Fahrt mit dem Schleswig-Holstein-Ticket der Bahn nach Hamburg

Termin: Sonnabend, 20.02.2016, 09.00 bis ca. 20.00 Uhr

Bucerius Kunstforum: „Picasso. Fenster zur Welt“.

Durch alle Werkphasen hindurch nimmt das Motiv „Fenster“ in dem Oeuvre Pablo Picassos eine immer wiederkehrende, symbolhafte Rolle ein. Es steht für das Sehen und versinnbildlicht die Malerei an sich, indem es die Schnittstelle zwischen dem Künstler und der Welt kennzeichnet. Mit 40 Leihgaben aus internationalen Sammlungen (Museo Picasso, Barcelona; Museo Picasso, Málaga; Musée Picasso, Paris sowie der Tate, London; dem Centre Pompidou, Paris oder dem MoMA, New York) nimmt sich die Ausstellung dieses Themas an.

Danach geht es vom „Fenster zur Welt“ zum „Tor zur Welt“. Wir spazieren ganz gemütlich zum Hafen (bei schlechtem Wetter benutzen wir allerdings die U-Bahn), wobei wir unterwegs noch zu einem **gemeinsamen Mittagessen** (nicht im Preis enthalten) einkehren werden. Angekommen an der Überseebrücke werden wir uns unter fachkundiger Führung die „**Cap San Diego**“ ansehen – ehemals Stückgutfrachter der Reederei Hamburg Süd im Verkehr Europa/Südamerika Ostküste, der 1986 wegen der Umstellung von Stückgut- auf Containerfrachter ausgedient hatte, von der Stadt Hamburg kurz vor der Verschrottung aufgekauft wurde und seitdem als Museumsschiff betrieben wird.

Treffen: 08.45 Uhr, Bahnhof Gettorf

0.02. Ein Tag in Hamburg II: Manet – Sehen. Der Blick der Moderne (Kunsthalle)

Ca. 10-stündige Exkursion mit Gabriele Maack, 37,00 €

Fahrt mit dem Schleswig-Holstein-Ticket der Bahn nach Hamburg

Termin: Sonnabend, 04.06.2016, 10.00 bis ca. 20.00 Uhr

Der Abschluss der Bauarbeiten und damit die Neueröffnung der **Hamburger Kunsthalle** wird mit einer sensationellen Ausstellung gefeiert: Die Schau „Manet – Sehen. Der Blick der Moderne“ präsentiert eine Werkauswahl eines der bedeutendsten Wegbereiter der modernen Malerei. Kaum ein anderer hat die Kunst des 19. Jahrhunderts derartig revolutioniert wie Édouard Manet (1832 – 1883). Die Schau zeigt bedeutende Bilder vom Frühwerk bis zum Spätwerk, die Nana aus der eigenen Sammlung neben diversen Leihgaben aus dem Museum Folkwang in Essen, der Neuen Pinakothek in München, dem Musée d’Orsay in Paris, dem Art Institute of Chicago und anderen. Etwas, das es seit Jahrzehnten in Deutschland so nicht gegeben hat.

Nach der kunsthistorischen Führung und einem gemeinsamen Essen (nicht im Preis enthalten) wird noch genügend Zeit für eigene Betrachtungen in der Ausstellung sein. Mit dem Eintrittsticket steht uns aber auch der gesamte übrige Bereich des Hauses offen. Gegen 18.00 Uhr treffen wir uns dann wieder in der Rotunde der Kunsthalle, um gemeinsam den Rückweg anzutreten.

Treffen: 09.45 Uhr, Bahnhof Gettorf

Vorträge

0.03. Die westlichen Pyrenäen – Drei Wochen auf dem GR 10

Lichtbildervortrag von Heiko Klotz

Termin: Montag, 14.03.2016, 19.30 Uhr

Eintritt: 13,00 € inkl. Umlage für einen kleinen Imbiss

Anmeldung erbeten

Die Iberische Halbinsel wird von Mitteleuropa durch eine mächtige, rund 430 km lange Gebirgskette getrennt. Sie führt vom Atlantischen Ozean im Westen bis zum Mittelmeer im Osten. Ihr Name „Pyrenäen“ geht auf die griechische Mythologie zurück und es umgibt diesen Gebirgszug etwas Magisches und Mystisches. Die Pyrenäen entlang führen drei große, parallele Wanderwege: Auf spanischer Seite der GR11, auf französischer Seite der GR10 und zwischen diesen beiden die HRP, die dem Hauptkamm folgt.

Der GR10 ist ca. 870 km lang, äußerst abwechslungsreich und führt vorbei an schroffen Gipfeln aber auch durch liebevolle Landschaften. Zusammen mit seiner Frau ist der Kieler Fotograf und Wanderer Heiko Klotz in Hendaye am Atlantik aufgebrochen und drei Wochen auf dem GR10 Richtung Osten gewandert. Der Weg führte durch einsame Gegenden und kleine Siedlungen, über Teerstraßen und steile Geröllpfade, übernachtet wurde im Zelt oder in Herbergen. Es wurde eine traumhafte Wanderung mit unvergesslichen Begegnungen und Eindrücken. Einer der Höhepunkte waren zwei Tage bei einem Schäfer, den Klotz und seine Frau bei seiner Arbeit in seiner entlegenen Bergerie begleiten durften. Als Lohn für das Tagwerk gab es dann leckeren Schafskäse und Quiche mit selbstgesammelten Pilzen.

Lassen Sie sich durch Heiko Klotz und seine Bilder in die zauberhafte Welt der westlichen Pyrenäen entführen.

Veranstaltungsort: Gettorfer Mühle „Rosa“, Mühlenstraße 21

0.04. Baskenland, 4 Jahreszeiten – 4 saisons au Pays Basque

Ein französischer Abend mit Isabelle (und Yves) Devisme

Termin: Freitag, 15.04.2016, 19.00 Uhr

Eintritt: 15,00 € inkl. Umlage für eine Weinprobe mit kleinem Imbiss

Anmeldung erbeten

Vielleicht haben Sie schon vom Baskenland gehört. Baskenland in Spanien oder in Frankreich? Das Französische Baskenland ist nicht groß, das stimmt. Aber so einzigartig, dass wir Sie gerne einladen möchten, zur Entdeckung dieser Region. Da wir dort nicht nur Urlaub im Sommer gemacht, sondern auch acht Jahre lang gelebt haben, bieten wir Ihnen eine Reise durch die verschiedenen Jahreszeiten an. Eine Weinprobe und ein kleiner Imbiss (Käse und kulinarische Spezialität) runden den Abend ab.

Veranstaltungsort: Rathaus Gettorf, Sitzungssaal 3. OG, Karl-Kolbe-Platz 1

**Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt!
Nur wenn ein Kurs nicht stattfindet, werden Sie benachrichtigt!**

Politik – Gesellschaft - Umwelt

1.01. 1000 Jahre Deutschland – Teil X

Leitung: Michael Ledwig

6 Doppelstunden, 46,00 € ab **6**; 35,00 € ab **8** Teilnehmenden

Beginn: Dienstag, 16.02.2016 (- 22.03.2016), 17.30 – 19.00 Uhr

Folgende Themen werden behandelt:

- 1933 – 1934, Phase der Machteroberung durch Adolf Hitler
- 1934 – 1937, Phase der Machtsicherung
- 1937 – 1939, Phase der Kriegsvorbereitung
- 1939 – 1941, Phase eines relativ normalen Krieges
- 1941 – 1945, Kriegsexzess und Judenvernichtung
- 1945 – Kriegsende und die Folgen für Deutschland

Dabei werden wir vieles neu entdecken und vielem begegnen, was uns seit der Schulzeit abhanden gekommen ist. Dies soll in lockerer, aber auch spannender Form geschehen. **Ein Einstieg in diesen Kursus ist jederzeit möglich, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.**

Veranstaltungsort: Schulzentrum, O-Stufengebäude (7)

Kultur – Gestalten

2.01. Filzen: Sitzkissen

Leitung: Britta Voss-Andres

4 Stunden, 19,00 € **plus** Material (ca. 10,00 €)

Termin: Sonnabend, 19.03.2016, 14.00 – 18.00 Uhr

Die ersten Frühlingsboten und Sonnenstrahlen locken ins Freie. Ein selbstgefilztes Sitzkissen aus schnellfilzender Gotlandwolle ist ein überaus praktischer Begleiter durch das Gartenjahr. Gestalten Sie Ihr individuelles Sitzkissen im Blütendesign oder nach Ihren ganz eigenen Vorstellungen. Bitte mitbringen: 3-4 alte Frotteehandtücher, Pausengetränk, Umlage für Material.

Veranstaltungsort: Grundschule Gettorf, Tüttendorfer Weg 2

2.02. Edelsteinketten - Workshop

Leitung: Sybille Noetzel

5 Stunden, 22,00 € plus Material

Termin A: Sonnabend, 20.02.2016, 12.00 – 17.00 Uhr

Termin B: Sonnabend, 30.04.2016, 12.00 – 17.00 Uhr

Ein eigenes Stück in den Lieblingsfarben oder als Geschenk im Hinblick auf Weihnachten? In diesem Kurs kann jede(r) unter fachkundiger Anleitung von Goldschmiedemeisterin Sybille Noetzel eine Halskette herstellen. Wir werden mit Edelstahlseil und unterschiedlichen Edelsteinen und Perlen arbeiten. Dazu dürfen auch gerne alte Stein- und/oder Perlketten (auch defekt) zur Einarbeitung und Veränderung mitgebracht werden. Kosten entstehen für Material wie Steine, Perlen, Zusatzteile und Verschlüsse je nach Gebrauch. **Anmeldung bitte bis 13.02. bzw. 22.04.2016**, Informationen über die Kursleiterin auch unter www.sybille-noetzel.de.

Veranstaltungsort: VHS im Bürgerzentrum, Kirchhofsallee 30

2.03. Kettenworkshop mit Goldschmiedemeisterin

Leitung: Sybille Noetzel

3 Abende, 28,00 € plus Material (ca. 50,00 € für Häkelnadel und Silberdraht, je nach Tagespreis Silber/Verbrauch)

Termine: Dienstag, 01.03.2016, 19.00 – 21.30 Uhr

Dienstag, 22.03.2016, 19.00 – 21.00 Uhr

Dienstag, 12.04.2016, 19.00 – 20.30 Uhr

Strickketten herstellen aus Silberdraht – eine alte keltische Technik in moderner Abwandlung. Sie erlernen diese dekorative Art der Kettenherstellung mit diversen Variationen. Der Kurs eignet sich für Anfänger/innen und Fortgeschrittene.

Anmeldung (wegen Materialbestellung) bitte bis 22.02.2016, Informationen über die Kursleiterin auch unter www.sybille-noetzel.de.

Veranstaltungsort: VHS im Bürgerzentrum, Kirchhofsallee 30

2.04. Naturseifen sieden

Leitung: Doris Stenzel

4½ Stunden, 40,00 € inkl. Material

Termin : Sonnabend, 04.06.2016, 09.00 – 12.30 Uhr

Sonntag, 05.06.2016, 17.00 – 18.00 Uhr

Seifensieden ist eine uralte Handwerkskunst und wir werden nach dem Kaltrührverfahren edle Naturseifen herstellen. Besondere Zutaten wie Ziegenmilch, Heilerde, hochwertige Pflanzenöle, Shea- und Kakaobutter, Blüten und Kräuter werden für die sehr hautpflegenden Seifen verwendet. Fette und konzentrierte Lauge bilden die Basis der Seifenherstellung, daher ist es erforderlich, mit Schutzbrille und Handschuhen zu arbeiten. Ich stehe Ihnen zur Seite und erkläre Ihnen die einzelnen Schritte, Sie bekommen Informationen und Rezepte mit nach Hause. Am Sonnabend sieden wir und am Sonntag sind die Seifen fest zum Ausformen und Aufteilen. In diesem Kurs möchte ich mit Ihnen speziell frische Kräuter und Blüten für die Seifen verarbeiten. Ich freue mich auf einen entspannten und kreativen Vormittag mit Ihnen.

Bitte mitbringen: 1 großen Topf (ca. 5 Liter), Stabmixer, Schutzbrille, Pausensnack, Tablett o. Ä. zum Transport der Seifen am Sonntag, bitte nicht die beste Kleidung tragen. Fragen zum Kurs unter stenzel_doris@web.de oder Tel. 04346/926260.

Veranstaltungsort: Küche der Grundschule Gettorf, Tüttendorfer Weg 2

Nicht vergessen – Zusatzkurs aus dem Herbst 2015:

2.08.T Nähen kreativ – Taschen spezial

Leitung: Birke von Ketelhodt

6 Unterrichtseinheiten, 21,00 € bei mind. 6 Teilnehmenden

Termin: Sonnabend, 16.01.2016, 11.00 – 15.30 Uhr

Wir nähen gemeinsam kreative Taschen! Voraussetzung ist die Bedienung der Nähmaschine, eine Einzeleinweisung wird nicht stattfinden. Bitte mitbringen: Nähmaschine (wenn vorhanden, es kann auch eine Schul-Maschine genutzt werden), Nähutensilien (scharfe Schere, Maßband, Steck- und Nähadeln, Kreide, Garn, Maßband), Schreibzeug, für eigene Projekte entsprechenden Stoff. Bei Fragen zum Material setzen Sie sich bitte vorab mit der Kursleiterin in Verbindung: Telefon: 04346/6021974 oder E-Mail: baeumchen74@gmx.de. Informationen über die Kursleiterin auch unter <http://baeumchen1974.blogspot.de/>.

Veranstaltungsort: Raum „Textiles Werken“ im Schulzentrum, Hauptgebäude (4)

2.05. Nähen kreativ

Leitung: Birke von Ketelhodt

4 Termine (pro Kurs) à 3 Stunden, 53,00 € bei mind. **6** Teilnehmenden

Termin A: Mittwoch, 03.02.2016 (- 24.02.2016), 18.30 – 21.30 Uhr

Termin B: Mittwoch, 02.03.2016 (- 23.03.2016), 18.30 – 21.30 Uhr*

Termin C: Mittwoch, 01.06.2016 (- 22.06.2016), 18.30 - 21.30 Uhr

Lust auf ein neues Hobby? Oder möchten Sie in fröhlich-entspannter Runde Ihre Grundkenntnisse im Nähen auffrischen und vertiefen? Ideen und Spaß sind keine Grenzen gesetzt! Anfänger/innen erhalten eine Einweisung in die Funktion der Nähmaschine, testen verschiedene Stiche und nähen ihr erstes einfaches Stück. (Beutel, Tasche, Babyhalstuch,...). Leicht Fortgeschrittene werden unterstützt bei etwas anspruchsvolleren Teilen wie XXL Utensilo, Loopschal, Baby-Wickelmäppchen, Kleinkind-Krabbelhose oder einem kurzen Rock mit Bündchen. Bitte mitbringen: Nähmaschine (wenn vorhanden, es kann auch eine Schul-Maschine genutzt werden), Nähutensilien (scharfe Schere, Maßband, Steck- und Nähadeln, Kreide, Garn, Maßband), Schreibzeug, für eigene Projekte entsprechenden Stoff. Bei Fragen zum Material setzen Sie sich bitte vorab mit der Kursleiterin in Verbindung: Telefon: 04346/ 6021974 oder E-Mail: baeumchen74@gmx.de. Informationen über die Kursleiterin auch unter <http://baeumchen1974.blogspot.de/>.

*In den Schulferien findet der Kurs nicht statt.

Veranstaltungsort: Raum „Textiles Werken“ im Schulzentrum, Hauptgebäude (4)

2.06. Tiffany - Glasarbeiten

Leitung: Antje Böttcher

6 Stunden pro Termin, (jeder Kurstag ist einzeln buchbar), je 15,00 € **plus Material**

Termine: Sonnabend, 16.01., 20.02., 12.03., 23.04. und 21.05.2016, jeweils 09.30 – 16.00 Uhr (inkl. Mittagspause)

Das erste Bild, das an einem Kurstag fertiggestellt wird, kostet neben der Kursgebühr 20,00 Euro. Nach dem ersten Bild haben Sie die Grundkenntnisse, um nach eigenen Entwürfen oder nach Vorlagen Fensterbilder oder Lampenschirme herzustellen. Möchten Sie an dem Kursus teilnehmen oder haben Sie Fragen, rufen Sie bitte bei Frau Böttcher, ☎ 043 46/15 71, an.

Veranstaltungsort: Werkraum der Grundschule Gettorf, Tüttendorfer Weg 2

Gesundheit - Tanz

3.00.1. Orientalischer Tanz - Einstieg für Anfängerinnen

Leitung: Roswita Segler

6 Stunden, 25,00 €

Beginn: Montag, 15.02.2016 (- 21.03.2016), 17.00 – 18.00 Uhr

Dieser Kurs ist besonders für Neueinsteigerinnen geeignet. Einführung in die Technik, Grundbewegungen und Rhythmik des orientalischen Tanzes, Schrittkombinationen und Einstudieren einer kleinen Choreografie.

Veranstaltungsort: VHS im Bürgerzentrum, Kirchhofsallee 30

3.00.2. Orientalischer Tanz

Leitung: Roswita Segler

12 Doppelstunden, 76,00 €

Beginn: Montag, 11.01.2016, 18.00 – 19.30 Uhr

In diesem Kursus wollen wir tanzen, verbunden mit Lebensfreude, Bewegung und Fitness, auf der Grundlage der Basiselemente. Wir verfeinern die Tanztechnik und erlernen eine neue Choreografie. Der Kursus eignet sich für alle, die Grundkenntnisse haben, auch wenn diese schon vor längerer Zeit erworben wurden.

Veranstaltungsort: VHS im Bürgerzentrum, Kirchhofsallee 30

Gesundheit – Bewegung - Entspannung

3.01.1. Sanfte Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Anja Kretzschmar

20 Stunden, 82,00 €

Termin A: ab Mittwoch, 20.01.2016, 09.00 – 10.00 Uhr

Termin B: ab Mittwoch, 20.01.2016, 10.00 – 11.00 Uhr

Bitte mitbringen: Matte (wenn vorhanden), bequeme Kleidung.

Veranstaltungsort: VHS im Bürgerzentrum, Kirchhofsallee 30

3.01.2. Sanfte Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Ulla Zillig

19 Stunden, 78,00 €

Termin A: ab Mittwoch, 03.02.2016, 15.30 – 16.30 Uhr

Termin B: ab Mittwoch, 03.02.2016, 16.30 – 17.30 Uhr

Termin C: ab Mittwoch, 03.02.2016, 17.30 – 18.30 Uhr

Bitte mitbringen: Matte (wenn vorhanden), bequeme Kleidung.

Veranstaltungsort: VHS im Bürgerzentrum, Kirchhofsallee 30

3.02. Rückenschule/Rückenfit

Leitung: Christiane Jöhnk

16 Stunden, 65,00 €

Termin A: ab Donnerstag, 14.01.2016, 16.20 – 17.20 Uhr

Termin B: ab Donnerstag, 14.01.2016, 17.25 – 18.25 Uhr

Termin C: ab Donnerstag, 14.01.2016, 18.30 – 19.30 Uhr

Bitte mitbringen: Matte (wenn vorhanden), bequeme Kleidung.

Veranstaltungsort: KuBiZ am Schulzentrum, Süderstraße 72

3.03. Beckenbodentraining für Frauen

Leitung: Christiane Jöhnk

8 x 1 Stunde, 45,00 € bei mindestens **6** Teilnehmerinnen

Beginn: Dienstag, 02.02.2016 (- 22.03.2016), 18.00 – 19.00 Uhr

Der Beckenboden als Muskelgewebe kann durch gezieltes Training gestärkt werden. Mit effektiven Übungen kräftigen Sie die Muskulatur, erleben Ihren Körper bewusst, wirken einer Beckenbodenschwäche entgegen und erhalten wieder eine elastische und straffe innere Mitte. Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung.

Veranstaltungsort: Kindertagesstätte „Am Sportplatz“, Gettorf

3.04. Entspannungsformen kennenlernen

Leitung: Arno Ketelsen

6 x 1 Stunde, 34,00 € ab 6, 25,00 € ab 8 Teilnehmenden

Beginn: Dienstag, 26.04.2016 (- 31.05.2016), 17.00 – 18.00 Uhr

Atmung, Bewusstsein, Körperwahrnehmung und Loslassen üben mit verschiedenen Techniken wie **Yoga, Meditation, Fantasiereisen, „Die Fünf >Tibeter<®“**, **Autogenem Training und progressiver Muskelentspannung nach Jacobsen**.
Bitte mitbringen: Matte (wenn vorhanden), Decke, warme Socken, 1 kleines Kissen, bequeme Kleidung, Getränk.

Veranstaltungsort: VHS im Bürgerzentrum, Kirchhofsallee 30

3.05. Feldenkrais

Leitung: Roswitha Dreßler

15 Doppelstunden, 84,00 €

Beginn: Donnerstag, 04.02.2016, 18.30 - 20.00 Uhr

Durch Feldenkrais wird die Empfindungsfähigkeit für den eigenen Körper geweckt und die Beweglichkeit gefördert. Die Teilnehmenden werden angeleitet, eigene Bewegungsweisen bewusst wahrzunehmen und zu variieren. Durch das gesteigerte Selbstempfinden werden Alltagsbewegungen harmonischer und die Aufrichtung leichter. Beeinträchtigende Muskelspannungen können schwinden. Durch die Veränderung der eigenen Haltung wird unser Selbsterleben positiv beeinflusst. Auf Wunsch können die Teilnehmenden eine Einzelstunde (nicht im Preis enthalten) vereinbaren. Bitte mitbringen: Matte, Decke, warme Socken, bequeme Kleidung.

Veranstaltungsort: Feuerwehrgerätehaus Gettorf, Am Brook 12

3.06. Ganzheitliches Gedächtnistraining

Leitung: Brigitte Kraft, zertifizierte Gedächtnistrainerin

4 Doppelstunden, 35,00 €

Beginn: Mittwoch, 03.02.2016 (- 24.02.2016), 18.00 – 19.30 Uhr

Kennen Sie auch dieses Phänomen: Gerade dann, wenn es darauf ankommt, fallen uns die Namen von Personen, Vokabeln, Formeln oder auch die Pin-Nummer einfach nicht ein. Sie liegen uns aber irgendwie auf der Zunge...In diesem Kurs werden die grauen Zellen aktiviert. Durch spezielle Techniken und Training wird die Konzentrations- und Merkfähigkeit ohne Leistungsdruck verbessert und gesteigert.

Veranstaltungsort: VHS im Bürgerzentrum, Kirchhofsallee 30

3.07.1. Yoga für Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen

Leitung: N.N.

Beginn: Montag, 01.02.2016, 08.30 – 10.00 Uhr

12 Doppelstunden, 66,00 €

Sie haben schon viel über Yoga gelesen und gehört und möchten es gerne selbst probieren. In diesem Kursus starten wir Schritt für Schritt. Anfangsentspannung oder kleine Meditation, einfache Asanas (Übungen), Erklärungen und Hintergründe, Übergänge erarbeiten von einer zur anderen Stellung (Vinyasas), Fingerhaltungen (Mudras), ausgiebige Endentspannung.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, warme Socken, Kissen und bequeme Kleidung.

Veranstaltungsort: VHS im Bürgerzentrum, Kirchhofsallee 30

3.07.2. Yoga für Fortgeschrittene

Leitung: Marita Hamann

Beginn: Dienstag, 02.02.2016, 08.45 – 10.15 Uhr

12 Doppelstunden, 66,00 €

Durch Yoga wird der Körper ganzheitlich gestärkt, gedehnt und beweglich gehalten. Es ist ein wirkungsvolles Training für eine gute Figur in jedem Alter und kann Rückenschmerzen vorbeugen oder mindern. Das bewusste Atmen bringt den Geist zur Ruhe und vermindert individuell empfundenen Stress, während die Konzentration auf sich selbst effektiv die Fähigkeit schult, der Seele Ausgeglichenheit zu verschaffen. Das Praktizieren von Yoga ist ideal für einen gesunden, kräftigen Körper, einen wachen, frischen Geist und eine Seele im Gleichgewicht - der perfekte Ausgleich zu den Belastungen des Alltags. Dieses Kursangebot richtet sich an fortgeschrittene Yogis, wir arbeiten zum Teil dynamisch und kraftvoll.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, warme Socken, Kissen und bequeme Kleidung.

Veranstaltungsort: VHS im Bürgerzentrum, Kirchhofsallee 30

3.08. Workshop: Faszientraining mit Blackroll, Tune Up Therapy Balls und Yin Yoga

Leitung: Tanja Martens

3 Stunden, 14,00 €

Termin: Sonntag, 07.02.2016, 09.00 – 12.00 Uhr

Wir bereiten den Körper mit Blackroll und Tune Up Balls auf die intensiven Dehnungen vor. Empfohlen für Rheuma, Arthrose und Fibromyalgie-erkrankte Menschen, Rückenschmerzpatienten und alle, die einfach nur beweglicher werden möchten. Im Anschluss sinken wir in eine tiefe Dehnung, um das tiefe Bindegewebe anzusprechen. Durch die intensive Dehnung setzt ein regenerativer Prozess im Körper ein. Geschädigtes Gewebe kann sich wieder neu bilden, die Gelenkflüssigkeit im Körper wird erhöht und verteilt. Yin Yoga hilft, den Regenerationsprozess des Körpers (z. B. nach Verletzungen) wieder in Gang zu bringen. Stress kann abgebaut werden, Körper und Geist entspannen, alte vergessene Anspannungen, die sich im Körper durch Wut, Ärger etc. festgesetzt haben, können gelöst werden. Du spürst, wie dein Körper der Schwerkraft nachgibt und du passiv immer tiefer in die Dehnung sinkst. Bitte mitbringen: Matte, (wenn vorhanden), warme Socken, Kissen und Decke für die Endentspannung, bequeme Kleidung, Getränk.

Veranstaltungsort: VHS im Bürgerzentrum, Kirchhofsallee 30

3.09. Workshop: Hormon-Yoga

Leitung: Tanja Martens

3 Stunden, 14,00 €

Termin: Sonnabend, 20.02.2016, 15.00 – 18.00 Uhr

Hitzewallungen, ungeliebte Pölsterchen am Bauch, die nicht mehr verschwinden, Stimmungsschwankungen...niemand redet gerne über das Thema, doch plötzlich sind sie da, die Wechseljahre – manchmal auch viel zu früh. Mit Hormon-Yoga kommst du wieder in deine Mitte. Bitte mitbringen: Matte (wenn vorhanden), warme Socken, Kissen und warme Decke für die Endentspannung, bequeme Kleidung, Getränk.

Veranstaltungsort: VHS im Bürgerzentrum, Kirchhofsallee 30

3.10. Achtsamkeits-Yoga am Abend

Leitung: Sylvia Hantscher

23 Doppelstunden, 220,00 € ab **6**, 171,00 € ab **8** Teilnehmenden

Beginn: Montag, 11.01.2016, 18.15 – 19.45 Uhr

Mit achtsam ausgeführten Bewegungsformen aus Yoga und Qi Gong und im Wahrnehmen vom Zusammenspiel von Atmen und Bewegen finden wir zu einem angenehmen Körpergefühl und innerer Ruhe. Im Vordergrund steht die Wahrnehmung der eigenen Möglichkeiten und Grenzen sowie deren Erweiterung. Am Ende einer jeden Einheit üben wir uns in Achtsamkeitsmeditation.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung und einen Becher zum Teetrinken.

Veranstaltungsort: Diakonieverein Dänischer Wohld e.V., Süderstraße 41

3.11. Die 18 Bewegungen des Taiji-Qigong, Teil II

Leitung: Katja Leischke

Termin A: 10 Doppelstunden, 75,00 € ab **6**/ 56,00 € ab **8** Teilnehmenden

Beginn: Dienstag, 09.02.2016, 18.00 – 19.30 Uhr

Termin B: 8 Doppelstunden, 60,00 € ab **6**/ 45,00 € ab **8** Teilnehmenden

Beginn: Dienstag, 17.05.2016, 18.00 – 19.30 Uhr

Die 18 Bewegungen des Taiji-Qigong, Teil II, sind Übungen aus alten chinesischen Kampf- und Bewegungskünsten, sie sind Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Taiji-Qigong ist ein ganzheitliches Übungssystem, bestehend aus Bewegungs-, Atem- und Meditationsübungen. Mit den sanften, ruhigen und harmonischen Bewegungen wird die Gesundheit gestärkt, das Herz-Kreislaufsystem stimuliert, sämtliche Organe unterstützt. Die Übungen können von jedem, in jedem Alter ausgeführt werden. **Dieser Kurs kann ohne Kenntnisse der ersten 18 Figuren belegt werden, da beide Teile in sich abgeschlossene Kurse bilden.**

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder (Gymnastik-) Schuhe mit dünner Sohle.

Veranstaltungsort: VHS im Bürgerzentrum, Kirchhofsallee 30

Gesundheit - Kochen - Ernährung

Nicht vergessen – Kochkurs aus dem Herbstprogramm 2015 (Anmeldung noch möglich bis 11.01.2016):

3.15.(H) Wild in Gettorf II

Leitung: André Weidtkamp

3 Stunden, 31,00 € **inkl.** Umlage für Lebensmittel *

Termin: Montag, 18.01.2016, 18.30 – 21.30 Uhr

Der nächste Abend rund um Hase und Igel – Wildsau, Fasan und Rehbock! Wild mal wild gekocht und anders als man es traditionell kennt. Superlecker und speziell! Ich liebe es! *Leider sind beim Wild die traditionellen 10,00 € Lebensmittelumlage NICHT zu halten. Bitte mitbringen: ein scharfes Messer, Getränk, Geschirrtuch, Restbehälter für Kostproben.

Veranstaltungsort: Küche des Schulzentrums (2), neben dem Hausmeisterraum

3.12. Neuseeländische Küche

Leitung: André Weidtkamp

3 Stunden, 21,00 € **inkl.** Umlage für Lebensmittel

Termin: Montag, 15.02.2016, 18.30 – 21.30 Uhr

Die neuseeländische Küche verbindet die Esskulturen der frühen europäischen Siedler mit der der indigenen Maori. Kumara (Süßkartoffeln) treffen auf Meeresfrüchte, Lamm und Fisch treffen Pasteten; selten gemeinsam, doch immer besonders lecker. Und dann gibt es da ja auch noch die asiatischen Einflüsse und die Kiwi. Neuseeländische Küche ist irgendwie vertraut, aber auch anders – ein Gefühl wie wohliges Fernweh...

Bitte mitbringen: ein scharfes Messer, Getränk, Geschirrtuch, Restebehälter für Kostproben.

Veranstaltungsort: Küche des Schulzentrums (2), neben dem Hausmeisterraum

3.13. Aus dem Meer auf den Teller

Leitung: André Weidtkamp

3 Stunden, 21,00 € **inkl.** Umlage für Lebensmittel

Termin: Montag, 14.03.2016, 18.30 – 21.30 Uhr

Leckere und spannende Fischgerichte aus aller Herren Länder. Ein bunter Reigen rund um die Bewohner der Meere – auch für Nicht-Fisch-Esser geeignet. Bitte

mitbringen: ein scharfes Messer, Getränk, Geschirrtuch, Restebehälter für Kostproben.

Veranstaltungsort: Küche des Schulzentrums (2), neben dem Hausmeisterraum

3.14. Arabisch-Orientalische Küche

Leitung: André Weidtkamp

3 Stunden, 21,00 € **inkl.** Umlage für Lebensmittel

Termin: Montag, 18.04.2016, 18.30 – 21.30 Uhr

Arabisches und orientalisches Essen erfreut sich bei uns immer größerer Beliebtheit. Versuchen wir heute, in netter Runde, das eine oder andere nachzukochen. Bitte

mitbringen: ein scharfes Messer, Getränk, Geschirrtuch, Restebehälter für Kostproben.

Veranstaltungsort: Küche des Schulzentrums (2), neben dem Hausmeisterraum

3.15. Vietnamesische Küche

Leitung: André Weidtkamp

3 Stunden, 21,00 € **inkl.** Umlage für Lebensmittel *

Termin: Montag, 13.06.2016, 18.30 – 21.30 Uhr

Gewürze wie Limettenblätter, Koriander und Minze verleihen den Speisen der vietnamesischen Küche einen unverwechselbaren Geschmack und ihr typisches Aroma. Zu den Landesspezialitäten zählen zahlreiche Varianten von Frühlings- und Glücksrollen sowie unzählige Suppen, die oft schon zum Frühstück verzehrt werden. Den meisten Gerichten, egal ob in den Hotels oder Garküchen der quirligen Städte oder weit draußen auf dem Lande, ist eines gemein: als Würze darf Nuoc mam, die berühmte vietnamesische Fischsauce, nicht fehlen. Wer mag, darf gerne seinen Wok mitbringen! Ansonsten wird benötigt: ein scharfes Messer, Getränk, Geschirrtuch, Restebehälter für Kostproben.

Veranstaltungsort: Küche des Schulzentrums (2), neben dem Hausmeisterraum

3.16. Vitamine aus dem Wok

Leitung: Anke Dettner-Schönfeld

4 Stunden, 25,00 € inkl. Umlage für Lebensmittel

Termin: Donnerstag, 14.04.2016, 17.30 – 21.30 Uhr

Gerade in der Jahreszeit, in der wir viele Vitamine brauchen, wollen wir diese nicht auch noch zerkochen. Da bietet sich eine vitaminschonende und schnelle Zubereitung im Wok an. Wir werden leckere Rezepte sowohl aus der Asia-Küche wie auch aus anderen Küchen ausprobieren. Holen Sie sich neue Anregungen und lassen Sie sich überraschen. Bitte mitbringen: Einen Wok oder eine große Pfanne, Geschirrhandtuch, Restebehälter.

Veranstaltungsort: Küche des Schulzentrums (2), neben dem Hausmeisterraum

3.17. Essen wie in fremden Ländern:

Pikantes aus Mittelamerika

Leitung: Anke Dettner-Schönfeld

4 Stunden, 25,00 € inkl. Umlage für Lebensmittel

Termin: Donnerstag, 21.04.2016, 17.30 – 21.30 Uhr

Gehen Sie mit der VHS auf eine kulinarische Reise durch die Kochkulturen der Welt. Diesmal heißt unser Reiseziel Mittelamerika. Wir schauen sozusagen in die Gärten der Mayas und werden unter anderem deren Anbauprodukte wie Mais und Chilischoten verarbeiten. Daraus wollen wir leckere Tortillas, Enchiladas und pikante – nicht unbedingt nur scharfe – Soßen herstellen. Lassen Sie sich überraschen und gönnen Sie sich ein besonderes Geschmackserlebnis. Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Restebehälter.

Veranstaltungsort: Küche des Schulzentrums (2), neben dem Hausmeisterraum

Sprachen

Grundlage der Kenntnisstufen in den Sprachkursen ist der „Gemeinsame Europäische Referenzrahmen“. Das System basiert auf sechs Stufen (A1, A2, B1, B2, C1, C2), die in allen Einrichtungen in Europa, die Sprachunterricht durchführen, als Grundlage dienen. Die Stufen geben vor, was die Lernenden können, wenn sie die betreffenden Lernstufen erreicht haben und welche Abschlüsse möglich sind.

A1	Verstehen und verwenden von vertrauten, alltäglichen Ausdrücken und einfachen Sätzen. Sie können sagen, wie Sie heißen, wo Sie wohnen, wer Sie sind, Auskünfte einholen (z. B. nach dem Weg fragen) und einfache Fragen beantworten.
A2	Verständigung über vertraute Themen und Tätigkeiten in routinemäßigen Situationen (z.B. Informationen zur Person, Einkaufen, Arbeit, die eigene Ausbildung, Ihre Umwelt) mit einfachen Worten.
B1	Sprechen und austauschen im privaten und beruflichen Bereich über Themen des Alltags (z.B. Arbeit, Familie, Hobbys, Reisen) und über persönliche Erfahrungen und Ereignisse.
B2	Beruflich und privat problemlose Verständigung mit Muttersprachler/innen.
C1	Fließende, strukturierte Verständigung und Kommunikation in komplexen Sachverhalten.
C2	Müheloses Hör- und Leseverständnis von nahezu allen Inhalten, Fähigkeit, sich spontan, fließend und differenziert ausdrücken zu können.

4.00.1. Deutsch als Fremdsprache Verschiedene Niveaustufen (A1 – B1)

12 Doppelstunden, 60,00 € plus Unterrichtsmaterial

12,00 € inkl. Unterrichtsmaterial für Asylbewerber/innen
des Amtes Dänischer Wohld

Die verschiedenen Kurse werden laufend fortgesetzt. Vorab erfolgt jeweils ein Einstufungstest für das passende Sprachniveau. Auch neue STAFF – Kurse (Starterpaket für Flüchtlinge) wird es geben. In diesen Kursen wird ankommenden Flüchtlingen eine erste Orientierung in der deutschen Sprache und in ihrem neuen sozialen Umfeld ermöglicht. Vermittelt werden sprachliche und kulturelle Grundlagen, Kenntnisse über Lebensweise und Umgangsformen in der deutschen Gesellschaft sowie Orientierung im Beratungs- und Servicebereich vor Ort, um den Einstieg ins Alltagsleben zu erleichtern und eine soziale Integration zu ermöglichen. Das Projekt wird in Kooperation mit dem Landesverband der Volkshochschulen Schleswig-Holsteins durchgeführt und vom Innenministerium des Landes Schleswig-Holstein gefördert

Veranstaltungsorte: VHS im Bürgerzentrum, Kirchhofsallee 30; Gemeinschaftsunterkunft Bergstraße 16; SPD-Treff, Eichstraße; Dörpshus, Revensdorf

4.01. Dänisch Stufe A2.4

Leitung: Gert Juhl

14 Doppelstunden, 94,00 € ab 6, 70,00 € ab 8 Teilnehmenden

Beginn: Montag, 11.01.2016, 19.00 - 20.30 Uhr

Fortsetzung des laufenden Kurses ab Lektion 20 in „Vi snakkes ved“, Hueber Verlag. Neueinsteigerinnen und Neueinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Veranstaltungsort: Schulzentrum, O-Stufengebäude (7)

Alle folgenden Englischkurse sind Fortsetzungskurse. Neue Teilnehmer/innen haben die Möglichkeit, am ersten Termin unverbindlich teilzunehmen, um herauszufinden, ob der von ihnen gewählte Kursus tatsächlich für sie geeignet ist und sich dann erst (gegebenenfalls) anzumelden.

4.02.1. Englisch Stufe B1

Leitung: Ramona Wiegemann

12 Doppelstunden, 65,00 €

Beginn: Montag, 11.01.2016, 09.00 - 10.30 Uhr

Für Teilnehmende, die „A New Start A2“ oder ein entsprechendes Lehrbuch durchgearbeitet haben. Lehrbuch: A New Start, Refresher B1, Cornelsen Verlag, ab Unit 2B, Coursebook with Grammar and Vocabulary Booklet, ISBS 978-3-464-20232-6

Veranstaltungsort: Feuerwehrgerätehaus Gettorf, Am Brook 12

4.02.2. Englisch Stufe B1 – Conversation I

Leitung: Ramona Wiegemann

12 Doppelstunden, 65,00 €

Beginn: Dienstag, 19.01.2016, 17.30 - 19.00 Uhr

Für Teilnehmende, die „A New Start, Certificate Course“ oder ein entsprechendes Lehrbuch durchgearbeitet haben bzw. über entsprechende Kenntnisse verfügen. Lehrmaterial über die Dozentin.

Veranstaltungsort: Schulzentrum, O-Stufengebäude (7)

4.02.3. Englisch Stufe C1– Conversation II

Leitung: Ramona Wiegemann

12 Doppelstunden, 65,00 €

Beginn: Dienstag, 19.01.2016, 19.00 - 20.30 Uhr

Lehrmaterial über die Dozentin.

Veranstaltungsort: Schulzentrum, O-Stufengebäude (7)

4.02.4. Englisch Stufe B1.2 für Seniorinnen und Senioren

Leitung: Ramona Wiegemann

12 Doppelstunden, 65,00 €

Beginn: Donnerstag, 14.01.2016, 09.00 - 10.30 Uhr

Lehrmaterial über die Dozentin.

Veranstaltungsort: Feuerwehrgerätehaus Gettorf, Am Brook 12

4.02.5. Keep your English fit, just for fun! Stufe B1.2

Leitung: Ramona Wiegemann

12 Doppelstunden, 65,00 €

Beginn: Donnerstag, 14.01.2016, 10.30 – 12.00 Uhr

Für Teilnehmende, die ihr Englisch aus Freude an der Sprache auffrischen möchten.

Lehrbuch: A New Start, Refresher B1, Cornelsen Verlag, ab Unit 9B (alte Ausgabe).

Veranstaltungsort: Feuerwehrgerätehaus Gettorf, Am Brook 12

4.03.1. Französisch für Fortgeschrittene I (Niveau B1.1)

Leitung: Günter Schmidt

12 Doppelstunden, 69,00 €

Beginn: Mittwoch, 20.01.2016, 09.30 - 11.00 Uhr

Auf der Grundlage des gerade erschienenen Lehrbuchs „Voyages neu B1“ (Klett) sollen die Fähigkeiten im Erhören, Sprechen, Verstehen und Schreiben französischer Texte – wie bisher in entspannter Atmosphäre – geübt und vertieft werden.

Veranstaltungsort: Feuerwehrgerätehaus Gettorf, Am Brook 12

4.03.2. Französisch für Fortgeschrittene II (Niveau B1.4)

Leitung: Annick Take

12 Doppelstunden, 63,00 €

Beginn: Freitag, 15.01.2016, 09.30 - 11.00 Uhr

Grundlage ist das Lehrbuch (Perspectives B1, Cornelsen, ab Lektion 4). In fröhlicher und entspannter Atmosphäre soll aber auch viel gesprochen werden.

Veranstaltungsort: Feuerwehrgerätehaus Gettorf, Am Brook 12

4.04.1. Spanisch A1/A2 (mit Vorkenntnissen/leicht Fortgeschrittene)

Leitung: Mirta Navas

10 Doppelstunden, 77,00 € ab 6, 58,00 EUR ab 8 Teilnehmenden

Beginn: Donnerstag, 18.02.2016, 17.00 – 18.30 Uhr

Veranstaltungsort: Schulzentrum, O-Stufengebäude (7)

4.04.2. Spanisch A1 (ohne Vorkenntnisse)

Leitung: Mirta Navas

10 Doppelstunden, 77,00 € ab 6, 58,00 EUR ab 8 Teilnehmenden

Beginn: Donnerstag, 18.02.2016, 18.45 – 20.15 Uhr

Anfängerinnen/Anfänger ohne Vorkenntnisse. Über die Wahl des Lehrbuchs wird am ersten Unterrichtsabend entschieden

Veranstaltungsort: Schulzentrum, O-Stufengebäude (7)

4.05. Workshop-Wochenende Italienisch

Leitung: Claudia Wilgus

9 Stunden, 39,00 €

Termin: Freitag, 20.05.2016, 16.00 – 19.00 Uhr

Sonnabend, 21.05.2016, 12.00 – 18.00 Uhr

Italienisches Wochenende für fortgeschrittene Anfängerinnen/Anfänger und Fortgeschrittene (Niveaustufe A2/B1). Wir behandeln mit viel Vergnügen verschiedene Themen des italienischen Alltags und der italienischen Kultur. Dabei wiederholen wir auch die allerwichtigsten grammatikalischen Strukturen. Kulinarischer Ausklang.

Veranstaltungsort: OGA/VHS-Gebäude, Grundschule Tüttendorfer Weg 2

4.06. Witam - Polnisch entdecken (A1, Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnisse/n)

Leitung: Eryka Meyer-Delius

4 Doppelstunden, 30,00 € ab 6; 22,00 € ab 8 Teilnehmenden

Beginn: Mittwoch, 13.04.2016, 17.00 – 18.30 Uhr

Dieser Kurs soll Ihnen die Reise nach Polen erleichtern. Wir werden spielerisch anhand verschiedener lebensnaher Situationen (sich vorstellen, nach dem Weg fragen, Einkaufen, Essen gehen, usw.) lernen. Dabei werden auch Einblicke in die polnische Alltagskultur sowie Gesellschaft und Geschichte vermittelt. Unterrichtsmaterial über die Kursleiterin. Auf Wunsch ist eine Verlängerung möglich.

Veranstaltungsort: Schulzentrum, O-Stufengebäude (7)

Arbeit – Beruf - EDV

5.01. Excel I (Einstieg und Wiedereinstieg)

Leitung: Paul Klein

2 Abende à 3¼ Stunden, 34,00 €

Termine: Montag/Dienstag, 11. und 12.04.2016, 18.30 – 21.45 Uhr

Inhalt: Funktionsweise und Einsatzmöglichkeiten der Tabellenkalkulation - Tabellen entwerfen, gestalten und ausdrucken - Tipps und Tricks zum effizienten Arbeiten - Formeln und Funktionen anwenden, mit denen sich schnell viele Standardrechnungen durchführen lassen: Summe, Mittelwert, Prozentrechnung usw. - Aufbau und Einsatzgebiete der „Wenn-Dann-Sonst“-Funktion - Diagramme erstellen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in der PC-Bedienung.

Veranstaltungsort: Schulzentrum, H-Gebäude (4), Informatikraum

5.02. Excel II (Vertiefung)

Leitung: Paul Klein

2 Abende à 3¼ Stunden, 34,00 €

Termine: Montag/Dienstag, 23. und 24.05.2016, 18.30 – 21.45 Uhr

Fortsetzung des Einstiegs-/Wiedereinstiegsurses und für alle anderen Interessierten, die tiefer in die Tabellenkalkulation einsteigen möchten. Inhalt: Verschachtelte Funktionen; Wenn-Funktionen; SVRWEIS; Benutzerdefinierte Formate und bedingte Formatierungen; Daten sortieren, filtern und analysieren; ansprechende Diagramme entwickeln; Tabellen schützen; Arbeitserleichterung durch Makros.

Veranstaltungsort: Schulzentrum, H-Gebäude (4), Informatikraum

5.03. Tastschreiben (10-Fingersystem) in 5 Stunden

Leitung: Paul Klein

2 x 3 Unterrichtseinheiten, 45,00 € inkl. Lernmaterial

Termin: Montag/Dienstag, 21. und 22.03.2016, 17.30 – 19.45 Uhr

Es dauert normalerweise ziemlich lange, bis man die Computertastatur mit zehn Fingern blind bedienen kann. Dank neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse ist es nun jedoch möglich, das 10-Fingersystem innerhalb von 5 Stunden mit Spaß spielerisch zu erlernen. Dieses Trainingsprogramm basiert darauf, beide Gehirnhälften (die logische und die kreative) anzusprechen und Assoziationen mithilfe von Bildern, Sprache und Musik zu bilden. Durch den Einsatz des Tastschreibtrainers auf CD (im Arbeitsheft) kann die Schreibgeschwindigkeit stetig erhöht werden. Geeignet für Erwachsene und Kinder/Jugendliche ab 12 Jahren. Bitte mitbringen: Schreibzeug und Buntstifte (blau, gelb, grün, rot). **Anmeldung bitte bis spätestens 11.03.2016.**

Veranstaltungsort: Schulzentrum, H-Gebäude (4), Informatikraum

5.04. Umgang mit dem PC (Personalcomputer)

Leitung: Dr. Ludolf Pape

6 Doppelstunden, 47,00 €

Beginn: Donnerstag, 04.02.2016, 16.15 – 17.45 Uhr

Das Kursangebot richtet sich an Personen mit keinen oder nur geringen Computer-Vorkenntnissen. Das Ziel besteht darin, sich mit dem PC und seinen Peripheriegeräten vertraut zu machen: Zentraleinheit, Bildschirm, Maus, Tastatur, Speichermedien, Drucker. Nachdem ein Grundverständnis für diese Hardware erlangt ist, steht der Softwarebegriff auf dem Plan: App und Programm, System- und Anwenderprogramm. Auch geht es darum, zu verstehen, was Daten sind: für einen Computer gibt es nur geringe Unterschiede zwischen einem Foto, einem Brief und einem Musikstück.

Inhalt:

- wir lernen die genannten Komponenten kennen
- wir finden uns „auf“ dem Computer zurecht und verlaufen uns nicht
- wir können den Computer mit der Maus steuern
- wir können unsere Speichermedien an- und abmelden
- wir können einen Text und ein Foto drucken.

Die Idee für den Kurs beruht darauf, dass Computer-Neulinge mit der Geschwindigkeit in einem Grundlagenkurs überfordert sein könnten. Deshalb soll es hier mit größter Ruhe an die Aufgaben gehen: wir üben an den Schulcomputern unter dem Betriebssystem „Windows 7“. Das Gelernte wollen wir dann auf typische Privatausstattungen übertragen. Das können die heute aktuellen PCs sein: „Windows 10“, „Windows 8.1“ oder „Apple-Mac“. Die Teilnehmenden können gerne eigene Rechner (z. B. Laptop oder Notebook) mitbringen. Als Methode stelle ich mir nur ein Minimum an Frontalunterricht vor, etwa kurze Einführungen. Wir wollen unsere eigenen Aufgaben im Team lösen.

Veranstaltungsort: Schulzentrum, H-Gebäude (4), Informatikraum

5.05. Computerkurs für Seniorinnen und Senioren II

Leitung: Dr. Ludolf Pape

6 Doppelstunden, 47,00 €

Beginn: Donnerstag, 04.02.2016, 18.00 – 19.30 Uhr

Das Ziel des Kurses besteht darin, den Computer zur Herstellung und Gestaltung von Texten benutzen zu können. Vorausgesetzt werden grundlegende Kenntnisse der Computerbedienung: Starten eines PCs, Benutzung von Maus, Touchpad oder Touchscreen, Drucken und Speichern von Dateien sowie das Starten eines Programms. Diese Kenntnisse können aus dem Anfängerkurs stammen. Aber auch neue Teilnehmende mit entsprechenden Grundkenntnissen sind willkommen.

Inhalt:

- eine kompakte Wiederholung zur Einführung
- Übersicht über das Leistungsspektrum von Textverarbeitungsprogrammen
- Texte erfassen: vom Kurzbrief bis zur Vereinsbroschüre
- Texte gestalten: Schriftarten, Seitenaufteilung, Schriftgestaltung
- Texte anreichern: Illustration mit Skizzen, Diagrammen, Bildern
- Texte drucken oder „online stellen“

Zum Unterricht stehen die PC-Systeme der Schule („Windows 7“) zur Verfügung. Eigene Geräte (unterschiedlicher Hersteller und Betriebssysteme) können gerne mitgebracht werden. Als Methode stelle ich mir eine geeignete Mischung aus Vortrag und Übung vor. Wir wollen miteinander arbeiten und selbst gestellte Aufgaben im Team lösen.

Veranstaltungsort: Schulzentrum, H-Gebäude (4), Informatikraum

Junge VHS

7.01.1. Ballett für Kinder ab 5 Jahren

Leitung: Freia Marten

20 x 1 Stunde, 102,00 € ab **6**, 77,00 € ab **8** Kinder

Beginn: Donnerstag, 07.01.2016, 15.00 – 16.00 Uhr

7.01.2. Ballett für Kinder ab 10 Jahren - neuer Kurs!

Leitung: Freia Marten

15 x 1 Stunde, 77,00 € ab **6**, 58,00 € ab **8** Kinder

Beginn: Donnerstag, 11.02.2016, 16.10 – 17.10 Uhr

In den Ballettkursen haben tanzbegeisterte Mädchen und Jungen die Möglichkeit, spielerisch und mit Vergnügen in die Welt des klassischen Balletts einzutauchen. In kurzen, überschaubaren Phasen erfahren die Kinder ein systematisches Körpertraining, z. B. Schritte und leichte Sprünge mit anschließenden kleinen Folgen im Raum. Auch auf Musikverständnis und die Bedeutung von Körpersprache wird besonderer Wert gelegt. Das Üben von Ballett führt zu einer schönen Körperhaltung, verbessert die Koordination, trainiert die Muskeln und fördert die Elastizität und Flexibilität von Gelenken und Wirbelsäule.

Veranstaltungsort: VHS im Bürgerzentrum, Kirchhofsallee 30

7.02. Entspannt durch den Kinderalltag – Schnupper-Entspannungskurs für Kinder ab 6 Jahre

Leitung: Katrin Meyer, zertifizierte Entspannungspädagogin

4 x 1 Stunde, 18,00 €

Beginn: Freitag, 26.02.2016 (- 18.03.2016), 16.00 – 17.00 Uhr

In diesem Kurs kannst du ganz verschiedene Entspannungsangebote ausprobieren, um dich in der Schule und im Alltag besser konzentrieren zu können, belastbarer zu sein und dich einfach fit zu fühlen!

Es erwarten dich z. B. schöne Traumreisen, Tänze (u. a. Fußballtanz, Hexentanz), kleine Yogaübungen, das Herstellen eines eigenen Mandalas und vieles mehr! Bitte rutschfeste Socken mitbringen.

Veranstaltungsort: VHS im Bürgerzentrum, Kirchhofsallee 30

7.03. Musikwichtel (1½ - 3 Jahre)

Leitung: Kerstin Lorenzen

16 x 45 Minuten, 52,00 €

Beginn: Freitag, 05.02.2016, 09.30 – 10.15 Uhr

Fasziniert von der Musik, lassen sich Kinder gern von ihr beruhigen, lieben die verschiedenen Töne, lieben es, sich dazu zu bewegen oder auch singend ihr Spiel zu begleiten. Dieser Kursus, der sich an **Elternteile (oder andere Bezugspersonen) mit Kleinkindern von 1½ - 3 Jahren** richtet, nimmt es als Aufgabe, die Entwicklung des Kleinkindes durch Lieder, Sprechverse und Bewegungsspiele ganzheitlich zu fördern und den musikalischen Grundstock, den jedes Kind mit auf die Welt bringt, weiter zu festigen. So begegnen wir Knierreitern, Fingerspielen, Bewegungsliedern, Wiegenliedern, Liedern, die sich für Instrumentierungen eignen, sowie auch Liedern, die sich mit unserem Körper beschäftigen.

Veranstaltungsort: VHS im Bürgerzentrum, Kirchhofsallee 30

7.04. Nähen kreativ – für Mutter/Kind, Opa/Enkel/in, Tante/Patenkind....

Leitung: Birke von Ketelhodt

4½ Stunden, 24,00 €

Termin A: Sonnabend, 12.03.2016, 12.00 – 16.30 Uhr

Termin B: Sonnabend, 19.03.2016, 12.00 – 16.30 Uhr

Kinder ab 7 Jahren nähen an diesem Tag gemeinsam mit einer Begleitperson Loops und einfache Taschen. Der Umgang mit der Nähmaschine sollte der Begleitperson bekannt sein; eine detaillierte Einzeleinweisung kann aus Zeitgründen nicht stattfinden. Bitte mitbringen: Nähmaschine (wenn vorhanden, es kann auch eine Schul-Maschine genutzt werden), Nähutensilien (scharfe Schere, Maßband, Steck- und Nähadeln, Kreide, Garn), Schreibzeug, für eigene Projekte entsprechenden Stoff, Pausensnack).

Bei Fragen zum Material setzen Sie sich bitte mit der Kursleiterin in Verbindung.

Tel.: 04346/6021974 oder E-Mail: baeumchen74@gmx.de.

Veranstaltungsort: Handarbeitsraum im Schulzentrum, Hauptgebäude (4)

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an. Nur so kann die Durchführung der Kurse gewährleistet werden!

7.05. Mal-Workshop für Kinder von 8-12 Jahren

Leitung: Monika Leippe

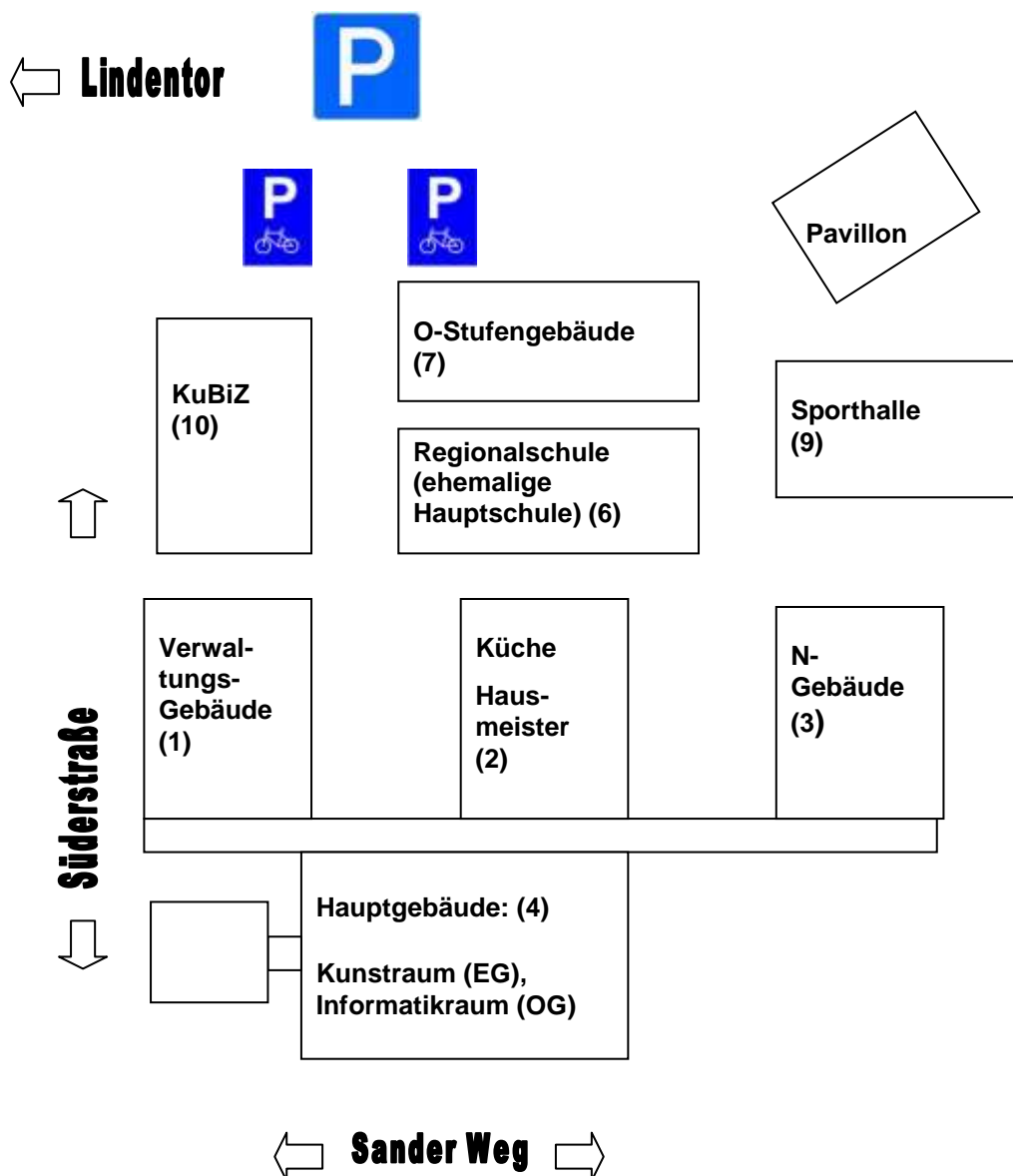
3 Unterrichtseinheiten, 20,00 € inkl. Material

Termin: Donnerstag, 10.03.2016, 15.45 – 18.00 Uhr

Wir malen mit Farbe auf unterschiedlichen Malgründen und lassen an diesem Nachmittag unserer Fantasie freien Lauf. Es kann nach eigenen Ideen oder vorgegebenen Themen gemalt werden. Vorlagen oder Motive – gerne mitbringen! Wir können kleine Druckplatten herstellen und drucken. Weitere Informationen: monika_leippe@web.de.

Veranstaltungsort: Werkraum der Grundschule Gettorf, Tüttendorfer Weg 2

Übersichtsplan des Schulzentrums (Isarnwohld-Schule Gettorf)



Verzeichnis der Kursleiterinnen und Kursleiter

Name	Vorname	Telefon - Nr.
Böttcher	Antje	0 43 46/15 71
Dettner-Schönfeld	Anke	0 43 46/60 25 14
Devisme	Isabelle und Yves	04 31/666 89 01
Dreßler	Roswitha	04 31/9 34 26
Hantscher	Sylvia	0 43 46/36 94 29
Jöhnk	Christiane	0 43 46/36 97 57
Juhl	Gert	0 43 46/66 34
Ketelsen	Arno	04 31/88 82 15 32
Klein	Paul	04 31/56 61 78
Klotz	Heiko	04 31/67 67 34
Kraft	Brigitte	01 75/493 26 77
Kretzschmar	Anja	043 08/18 24 90
Leippe	Monika	01 71/796 78 89
Leischke	Katja	04 31/54 93 84
Ledwig	Michael	04 31/68 44 67
Lorenzen	Kerstin	0 43 46/60 25 38
Maack	Gabriele	043 46/41 29 53
Marten	Freia	01 76/26 27 04 01
Martens	Tanja	01 51/25 39 85 29
Meyer	Katrin	0 43 46/60 29 19
Meyer-Delius	Eryka	0 43 46/601 81 10
Navas	Mirta	01 62/172 82 18
Noetzel	Sybillie	01 74/679 45 56
Pape	Ludolf, Dr.	0 43 46/82 14
Schmidt	Günter	0 43 49/83 43
Segler	Roswita	0 43 51/35 11
Stenzel	Doris	0 43 46/36 93 48
Take	Annick	0 43 46/48 22
von Ketelhodt	Birke	0 43 46/6 0219 74
Voss-Andres	Britta	0 43 47/70 89 58
Weidtkamp	André	01 62/3 31 51 18
Wiegemann	Ramona	0 43 46/12 00
Wilgus	Claudia	04 31/54 02 87 90
Zillig	Ulla	04 31/9 80 82 15

Anmeldung		Abschnitt für die VHS	
Kurs-Nr.:	Kurs-Titel:	Kursgebühr (Euro):	
Kurs-Nr.:	Kurs-Titel:	Kursgebühr (Euro):	
Kurs-Nr.:	Kurs-Titel:	Kursgebühr (Euro):	
Name:		Vorname:	
Anschrift:			
Telefon:		Handy/E-Mail (optional)	
Alter (bitte für statistische Zwecke ankreuzen): unter 18 <input type="checkbox"/> 18-25 <input type="checkbox"/> 25-35 <input type="checkbox"/> 35-50 <input type="checkbox"/> 50-65 <input type="checkbox"/> über 65 <input type="checkbox"/>			
Zahlung:			
<input type="checkbox"/> bar (nur bei der Amtskasse)	<input type="checkbox"/> Lastschrift (bitte füllen Sie zusätzlich das SEPA- Lastschriftmandat aus)	<input type="checkbox"/> Überweisung (IBAN und BIC siehe unterer Abschnitt)	
<p>Die Teilnahmebedingungen habe ich gelesen und erkenne sie hiermit an. Ihre Daten werden nach den gesetzlichen Bestimmungen des Datenschutzes nur für VHS-interne Zwecke verwendet.</p> <p>Die Kursgebühr ist bei Nichtteilnahme auch dann zu entrichten, wenn sich die Teilnehmerin/der Teilnehmer nicht spätestens am ersten Werktag nach Kursbeginn (bei Einzelveranstaltungen eine Woche vorher) im Büro der VHS abgemeldet hat.</p>			
Ort, Datum		Unterschrift	
✂-----			
Anmeldung		Abschnitt Teilnehmerin/Teilnehmer	
Bankverbindung: Förde Sparkasse			
Empfänger: Amt Dänischer Wohld			
IBAN: DE53 2105 0170 0000 5000 17		BIC: NOLADE21KIE	
Betrag:			
Verwendungszweck: „VHS“ (mit Angabe von Kursnummer und Kurstitel)			
Die Kursgebühr ist bei Nichtteilnahme auch dann zu entrichten, wenn sich die Teilnehmerin/der Teilnehmer nicht spätestens am ersten Werktag nach Kursbeginn (bei Einzelveranstaltungen eine Woche vorher) im Büro der VHS abgemeldet hat.			

SEPA-Basislastschriftmandat (bitte nicht faxen oder mailen!)

Amt Dänischer Wohld
Der Amtsdirektor/Amtskasse
Karl-Kolbe-Platz 1
24214 Gettorf

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE34ZZZ00000032337

Mandatsreferenz: VHS-Kurs-Nr. + Name des Teilnehmenden

Ich ermächtige hiermit das Amt Dänischer Wohld,

einmalig folgende Zahlung(en):

VHS Kurs-Nr.:			
Kursbezeichnung:			
Kursgebühr:			
Teilnehmer/in:			

von meinem Konto mittels SEPA-Basislastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von dem Amt Dänischer Wohld auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten hierbei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Zahlungspflichtige(r): (KontoinhaberIn)

Name, Vorname	
Straße und Hausnummer	
PLZ und Ort	
Telefonnummer	
Kreditinstitut (Name)	
BIC	
IBAN	DE _ _ _ _ _
Ort, Datum	
Unterschrift	

(Wir benötigen Ihre persönliche Unterschrift)

Alphabetisches Kursverzeichnis

Kursus/Veranstaltung	Seite
1000 Jahre Deutschland – Teil IX (Deutsche Geschichte)	8
Ballett (Kinder ab 5 Jahren/Kinder ab 10 Jahren)	21
Baskenland, 4 Jahreszeiten – 4 saisons au Pays Basque (Vortrag)	7
Beckenbodentraining für Frauen	11
Dänisch	17
Deutsch als Fremdsprache	17
Die westlichen Pyrenäen – Drei Wochen auf dem GR 10 (Vortrag)	7
Edelsteinketten – Workshop	8
Englisch (verschiedene Leistungsstufen: B1-C1, SeniorInnen)	17
Entspannungsformen kennenlernen (Autogenes Training, Yoga, u. A.)	12
Entspannungskurs für Kinder	21
Excel (2 Kurse)	19/20
Ein Tag in Hamburg I: „Picasso. Fenster zur Welt“, Bucerius Kunstforum/„Cap San Diego“	6
Ein Tag in Hamburg II: „Manet – Sehen. Der Blick der Moderne“, Hamburger Kunsthalle	6
Feldenkrais	12
Filzen: Sitzkissen	8
Französisch (2 Kurse)	18
Gedächtnistraining	12
Italienisch (Wochenend-Workshop)	19
Kettenworkshop von Goldschmiedemeisterin	9
Kochen: verschiedene Themen	14
Mal-Workshop für Kinder von 8-12 Jahren	23
Musikwichtel – Musizieren für Kinder ab 1 ½ (mit einem Elternteil)	22
Nähen kreativ	10
Nähen kreativ für Kinder (mit Begleitperson)	22
Naturseifen sieden	9
Orientalischer Tanz (2 Kurse, Anfängerinnen und Fortgeschrittene)	10/11
PC-Kurse (Anfänger, Seniorinnen und Senioren)	20/21
Polnisch	19
Rückenschule/Rückenfit	11
Spanisch	18/19
Tastschreiben (10-Fingersystem)	20
Taiji-Qigong	14
Tiffany (Fensterbilder, Lampenschirme etc. aus farbigem Glas)	10
Wirbelsäulengymnastik (sanft)	11
Yoga für Anfänger/innen und Fortgeschrittene	12/13
Yoga – Workshop Hormon-Yoga	13
Yoga – Workshop Faszientraining, Yin Yoga	13
Yoga (Achtsamkeits-Yoga am Abend)	14

Bitte benachrichtigen Sie die VHS direkt nach dem ersten Kurstermin, (spätestens am nächsten Arbeitstag), wenn Sie von einer Anmeldung zurücktreten wollen. Das Nichterscheinen oder die Abmeldung bei der Kursleitung gilt nicht als Kündigung! Abmeldungen von Einzel- oder Wochenendveranstaltungen oder Kursen mit weniger als 6 Unterrichtsterminen bitte spätestens eine Woche vorher. **Ansonsten muss die gesamte Kursgebühr gezahlt werden!**