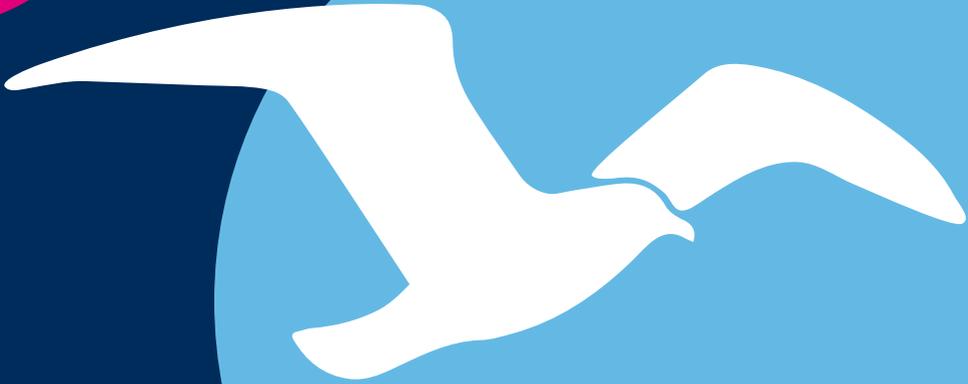




Volkshochschule  
Molfsee



Programm  
Herbst 2023

# EDITORIAL



## **Liebe Teilnehmerinnen und liebe Teilnehmer,**

essen Sie auch gerne Eis?  
Ich liebe es!

In diesem Jahr sind alkoholische Eissorten wie Aperol-Spritz-Eis oder Campari-Orange-Eis absolut im Trend. Für die Gesundheitsbewussten gibt es Eis mit weniger Zucker und mehr Protein. Für Veganer gibt es Eis auf Pflanzenbasis und für alle Eisliebhaber, die auf der Suche nach neuen, spannenden Geschmackserlebnissen sind, gibt es Eis mit Kardamom, Zimt oder schwarzem Pfeffer.

Irgendwie hat so ein Eissortiment gewisse Ähnlichkeit mit unserem Kursangebot, oder? Was für eine großartige Vielfalt!

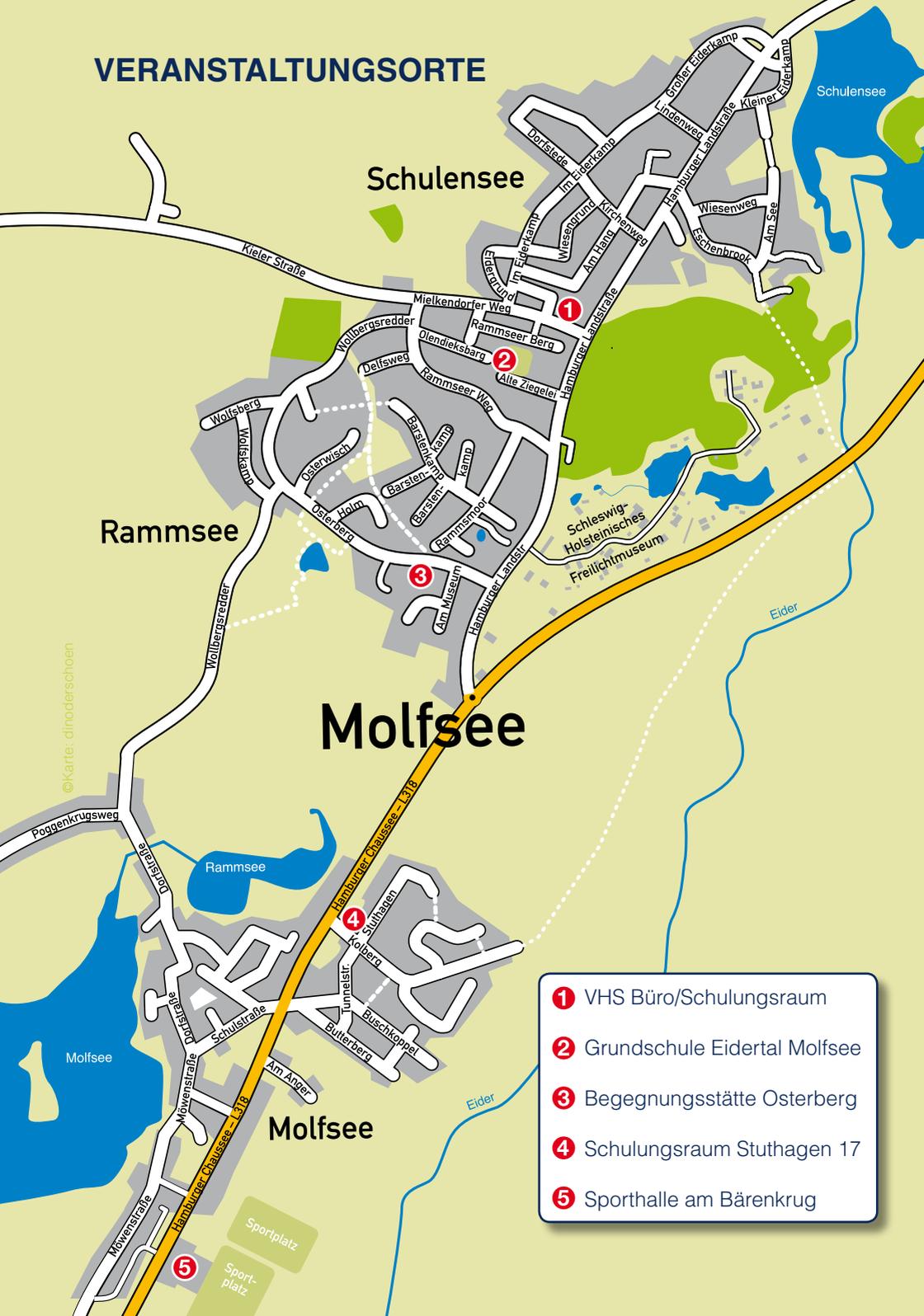
Es sollte sich für jede und jeden ein Lieblingseis und Lieblingskurs finden lassen... Wir freuen uns auf Sie und laden Sie herzlich ein, das neue Herbstprogramm für sich zu entdecken!

Herzliche Grüße von Ihrer genussfreudigen

*Antje Michalsky*

Antje Michalsky

# VERANSTALTUNGSORTE



Schulensee

Rammsee

Molfsee

Molfsee

- 1 VHS Büro/Schulungsraum
- 2 Grundschule Eidertal Molfsee
- 3 Begegnungsstätte Osterberg
- 4 Schulungsraum Stuthagen 17
- 5 Sporthalle am Bärenkrug

©Karte: dlmoderschoen

**Editorial S. 1 | Veranstaltungsorte S. 2 | Kursübersicht S. 3 | Terminplaner S. 3 | Wichtig zu wissen S. 52**

## **Nachhaltig Leben**

„Stadtradeln“, „Upcycling“ S. 4 | Schnittmuster anpassen S. 5  
Biologisch Gärtnern S. 5 | Lebensräume Wildbienen S. 5 | Pilzesammeln S. 6

## **Gesellschaft**

English Quiz S. 8 | „kulturgenuss im kreiselmaiers“ S. 9 | „Teller statt Tonne“ S. 10  
Förderprogramme S. 10 | Patientenverfügung S. 10

## **Kultur**

Hallig Hooge-Tagesexkursion S. 12 | Philosophie S. 13 | Mal-Workshop S. 13  
Bride S. 14 | Astronomie S. 14 | Aquarell S. 15 | Zeichnen S. 16

## **Gesundheit**

Hypnose S. 18 | „Flexibel & gesund“ S. 19 | Meditieren S. 19 | Zumba S. 20  
Tai Chi S. 20 | Yoga S. 21-23 | Gymnastik S. 24 | Ganzkörpertraining S. 26  
Funktionelles Training S. 26 | Bauch, Beine & Po S. 27 | Pilates S. 27  
Wassergymnastik S. 28 | Aqua-Sport S. 30

## **Sprachen**

Dänisch S. 31 | Russisch S. 31 | Englisch S. 32 | Französisch S. 34  
Italienisch S. 35 | Spanisch S. 36

## **Junge VHS**

Babyschwimmen S. 38 | Kinderschwimmen S. 39 | Tanzen & Ballett S. 41  
Jazz Dance S. 42 | „Move your body“ S. 42



## 232-1000 „Stadtradeln“

Wer will dem täglichen Stau entgehen, die frische Morgenluft genießen, wach und gut gelaunt am Ziel ankommen? Alle Fragen mit „Ich“ beantwortet? Dann sind Sie die perfekte Teilnehmerin oder der perfekte Teilnehmer für das Stadtradeln! Geradelt wird für eine engagierte Radverkehrsförderung, einen starken Klimaschutz, mehr Lebensqualität in den Kommunen und letztlich für mehr Spaß beim Fahrradfahren! Es macht also Spaß, hält gesund und hilft dem Klima! Sie wollen dabei sein?

Teilnehmen kann jede und jeder für sich selbst im „offenen Team“ oder zusammen mit Freunden, Familie und Kollegen in selbst gegründeten Teams. Und alle VHS-Interessierten gerne im „Team VHS“.

Anmelden können Sie sich für die Challenge unter:

<http://www.stadtradeln.de/amt-eidertal>

Sie haben Fragen zum Stadtradeln?

Antworten finden sich unter: <https://www.stadtradeln.de/faq#>

**Das Amt Eidertal nimmt vom 02. bis zum 23. September 2023 am „Stadtradeln“ teil.**

## 232-1001 Nachhaltig kreativ - Upcycling

Ein Fleck auf dem Lieblingsshirt, eine durchgescheuerte Stelle am Pullover oder ein abgewetzter Hosensaum - oft sind es nur Kleinigkeiten, warum gern getragene Kleidungsstücke in den Altkleidersack wandern. Wir wollen alten Kleidungsstücken durch Kreativität neues Leben geben. Ist das geliebte Kleidungsstück nicht zu „retten“, können daraus auch Taschen, Kissen und vieles mehr genäht werden. Im Kurs finden wir gemeinsam Lösungen, aus den vorhandenen Kleidungsstücken mit Fantasie und Fachwissen neue Lieblingsteile entstehen zu lassen!

Schreiben Sie bei Fragen vorab gerne eine Mail an „[marina.simons@posteo.de](mailto:marina.simons@posteo.de)“.

Teilnehmende müssen eine eigene Nähmaschine mit passenden Nadeln mitbringen und der Umgang (einfädeln und einfach Nähte) sollte bekannt sein; bitte ein Verlängerungskabel zum Anschluss mitbringen. Darüber hinaus benötigen wir: aussortierte Kleidungsstücke, Stoffreste und Stoffe, Maßband, Stecknadeln, Schere, Nähgarn, Schneiderkreide, Papier und Schreibzeug. Eventuell auch Knöpfe, Reißverschlüsse, Vlies und Einlage.

**Schulungsraum VHS, Mielkendorfer Weg – Marina Simons  
23. und 30. September 2023, jeweils von 11.00 bis 14.00 Uhr.**

**50,00 €**



## **232-1002 Schnittmuster anpassen**

Fertige Schnittmuster sind oftmals keine Lösung, wenn du neue Designideen verwirklichen willst. Oder deine Ärmel oder Beine sind besonders lang oder kurz, so dass Anpassungen nötig sind? In diesem Workshop lernst du, wie du dich selber vermisst und deine persönliche Maßtabelle erstellst. Und du erfährst, wie du mit nur einem Grundschnitt viele verschiedenen Designs verwirklichen kannst. Wenn es zeitlich passt, kann beim Zuschneiden des mitgebrachten Stoffes unterstützt werden. Schreiben Sie bei Fragen vorab gerne eine Mail an „[marina.simons@posteo.de](mailto:marina.simons@posteo.de)“. Folgende Materialien bitten wir mitzubringen: das zu ändernde Schnittmuster, Schnittmusterpapier, Papier- und Stoffschere, Stoff, Maßband, Stecknadeln, Schneiderkreide, Papier und Schreibzeug.

**Schulungsraum VHS, Mielkendorfer Weg – Marina Simons**  
**Samstag, 4. November 2023, 11.00 - 14.00 Uhr**

**25,00 €**

## **232-1003 Biologisches Gärtnern - Artenvielfalt erhalten**

Im großen Garten der Kursleiterin lernen Sie die Grundlagen zum Anlegen eines gesunden Gartens kennen: Gärtnern ohne chemische Dünger, Nutzung von Kompost, Fruchtfolgen, Mischkulturen und Tipps für Gestaltungselemente, mit denen Sie Ihren Garten zu einem Refugium für Vögel, Insekten und Kleinsäugern verwandeln. Die Teilnehmenden schärfen ihr Naturverständnis und erkennen die tiefgreifenden Zusammenhänge unserer heimischen Fauna. Wer schon erste Gartenerfahrungen hat, kann sein Wissen vertiefen. Die Teilnehmenden erhalten ergänzend umfangreiches Material.

**Phillip-Reis-Weg 4 (Aldi-Laderampe), Kiel-Ellerbek, 24148 Kiel – Christine Bockhacker**  
**Samstag, 9. September 2023, 15.00 - 18.00 Uhr**

**25,00 €**

## **232-1004 Lebensräume für Wildbienen**

An diesem Abend erfahren Sie alles über die Schaffung von Lebensräumen für Wildbienen:

- Was sind Wildbienen eigentlich und warum sind sie so stark gefährdet?
- Welche Fortpflanzungsformen gibt es ?
- Welche Ansprüche haben Wildbienen an ihren Lebensraum?
- Wie können wir unseren Wildbienen helfen?

Die Teilnehmenden erhalten ergänzend umfangreiches Material.

**Schulungsraum VHS, Mielkendorfer Weg – Christine Bockhacker**  
**Freitag, 19. Januar 2024, 18.00 - 19.30 Uhr**

**20,00 €**



## **232-1900 Pilzesammeln für Anfänger**

Pilze sind faszinierende Lebewesen, die auch sehr gut schmecken! In diesem Kurs lernen Sie was Pilze sind, wo sie wachsen und wie Sie sie sicher bestimmen können. Wir besprechen einige der häufigsten Speisepilze und ihre giftigen Doppelgänger. Am Samstag wenden wir das Gelernte auf einer Exkursion, ca. 3 Stunden, praktisch an. Anschließend kochen und genießen wir unsere Funde gemeinsam.

Bitte bringen Sie einige gesammelte Pilze zu dem Übungsabend mit. Eine eventuell notwendige Gebühr von 2,00 € pro Person für die Betretungsgenehmigung eines Waldes ist direkt an die Dozentin zu entrichten.

### **Schulküche**

**Grundschule Eidertal Molfsee, Raum Nr.14**

**Vivien Hauser**

**Mi., 27.09. / 18.00 - 21.00 Uhr / Küche Grundschule Molfsee**

**Sa., 30.09. / 09.00 - 15.30 Uhr / Küche Grundschule Molfsee**

**28,00 €**

**Vivien Hauser ist geprüfte Pilzsachverständige der deutschen Gesellschaft für Mykologie.**

## **232-1901 Pilzesammeln für Fortgeschrittene**

In diesem Kurs beschäftigen wir uns hauptsächlich mit Pilzen, die auf Holz wachsen: Stockschwämmchen, Hallimasch, Gifthäublinge und viele andere.

Natürlich wird auch Inhaltliches aus Kurs 1 wiederholt und vertieft. Am Samstag wenden wir das Gelernte auf einer Exkursion, ca. 3 Stunden, praktisch an. Anschließend kochen und genießen wir unsere Funde gemeinsam.

Vivien Hauser ist Pilzsachverständige der Deutschen Gesellschaft für Mykologie

Bitte bringen Sie einige gesammelte Pilze zu dem Übungsabend mit.

Eine eventuell notwendige Gebühr von 2,00 € pro Person für die Betretungsgenehmigung eines Waldes ist direkt an die Dozentin zu entrichten.

### **Schulküche**

**Grundschule Eidertal Molfsee, Raum Nr.14**

**Vivien Hauser**

**Mi., 18.10. / 18.00 - 21.00 Uhr / Küche Grundschule Molfsee**

**Sa., 21.10. / 09.00 - 15.30 Uhr / Küche Grundschule Molfsee**

**28,00 €**



bospa.de



**Wenn man einen Finanzpartner hat, der sich in der Region gemeinnützig engagiert.**

Die Bordesolmer Sparkasse AG hat stets die Region als Ganzes im Blick. Wir fördern den Wohlstand der Menschen, das Wachstum der Wirtschaft vor Ort und sind Ihr erster Ansprechpartner wenn's um Geld geht.



Weil ich hier zu Hause bin.

**Bordesolmer  
Sparkasse AG**



## 232-1100 „A fun evening in English“ - English Quiz

Wir freuen uns wieder auf einen fröhlichen, unterhaltsamen und lehrreichen, englischen Quizabend mit Judith! Ein Abend mit vielen Fragen aus zahlreichen Themengebieten: Sport, Entertainment, Science, England and more, einer Überraschungszusatzaufgabe und viel Spaß.

Jeder kann mitmachen - egal welches Alter, welches Sprachniveau oder wie groß das Allgemeinwissen ist. Wir spielen in kleinen Gruppen mit Freunden, Fremden, Nachbarn oder der Familie. Eine gute Gelegenheit auch für Teenager, um das Schullenglisch einmal praktisch anzuwenden .

Anmeldung erforderlich!

Die Gebühr deckt die Honorarkosten und kleine Preise für das Gewinnerteam. Bitte bringen Sie eigene Getränke und Snacks mit.

**Begegnungsstätte Osterberg / Großer Saal – Judith N. Bräunig**  
**Freitag, 10. November 2023, 19.00 - 21.00 Uhr**  
**10,00 €, an der Abendkasse zu entrichten.**





## GESELLSCHAFT

**232-1200 „kulturgenuss im kreiselmaiers“ - „Heimaten schmecken“**

Können wir Heimaten schmecken, können wir sie riechen? Mit Bezug zur Sonderausstellung „Heimaten“ im Freilichtmuseum Molfsee begeben wir uns auf eine Reise die Kulinarik, Kulturgeschichte und Gegenwartsfragen verbindet und uns einen genuss- und lehrreichen Abend in gemütlicher Atmosphäre beschert.

### **Unser Menü:**

- \* Rote Beete an Feldsalat mit gebackenem Ziegenkäse, karamellisierten Walnüssen und Honigvinaigrette
- \* Kleiner Flammkuchen mit Grünkohl und Feta
- \* Pasta mit Kürbispesto
- \* Apfel-Zimt-Dessert

Wir freuen uns sehr, dass sich die Kooperation mit dem Freilichtmuseum Molfsee vertieft und wir die Museumsdirektorin Frau Dr. Kerstin Poehls für diesen Abend gewinnen konnten.

**„kreiselmaiers“, Eschenbrook 2 in Schulensee – Dr. Kerstin Poehls  
Donnerstag, 16. November 2023, 18.00 - 21.00 Uhr**

**Für Menü und Vortrag, Getränke sind nicht in der Gebühr enthalten. 38,00 €**



Foto: Petra Bork | pixelio.de



### **Online Vorträge der Verbraucherzentrale**

Die Veranstaltungen sind ein kostenfreies Angebot der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein und finden in Kooperation mit den Volkshochschulen Schleswig-Holsteins statt.

#### **232-1401 „Teller statt Tonne!“ - Online-Vortrag**

Etwa 12 Millionen Tonnen Lebensmittel landen in Deutschland jährlich im Müll. Diese Verschwendung kostet Geld, verbraucht unnötig Rohstoffe, ist klimaschädigend und ethisch nicht vertretbar. Mit diesem Vortrag geben wir eine Einführung in das Thema Lebensmittelverschwendung und zeigen, was jeder selbst dagegen tun kann.

**Donnerstag, 28. September 2023, 17.00 - 18.00 Uhr**

Bitte melden Sie spätestens zwei Tage vor dem Termin mit diesem Link an:

<https://join.next.edudip.com/de/webinar/teller-statt-tonne-verschwendung-von-lebensmitteln-vermeiden/1848648>

#### **232-1402 Förderprogramme optimal nutzen - Online-Vortrag**

Sie bauen ein Haus oder modernisieren einen Altbau? Nutzen Sie die vielseitigen Förderprogramme, um Ihr Haus energieeffizient zu gestalten. Die staatlichen Förderprogramme unterstützen hierbei durch Zuschüsse und vergünstigte Darlehen und verringern so die Investitionskosten.

**Mittwoch, 29. November 2023, 19.00 - 21.00 Uhr**

Bitte melden Sie spätestens zwei Tage vor dem Termin mit diesem Link an:

<https://join.next.edudip.com/de/webinar/forderprogramme-optimal-nutzen/1890913>

#### **232-1403 Patientenverfügung - Online-Vortrag**

In einer Patientenverfügung lässt sich festlegen, welche Untersuchungen und Behandlungen in bestimmten medizinischen Situationen oder für den Fall der Pflegebedürftigkeit erwünscht oder nicht erwünscht sind. Die Patientenverfügung richtet sich sowohl an zukünftige behandelnde Ärzte, als auch an Bevollmächtigte und Betreuer. Sie wird nur herangezogen, wenn eine Person nicht mehr in der Lage ist, ihren Willen zu äußern.

**Montag, 9. Oktober 2023, 10.00 - 11.30 Uhr**

Bitte melden Sie spätestens zwei Tage vor dem Termin mit diesem Link an:

<https://join.next.edudip.com/de/webinar/patientenverfugung/1893409>

# Mittagstisch von 11 - 17 Uhr

Montag bis Freitag | Jeden Tag frisch für Euch zubereitet

Restaurant Kreiselmaiers | Eschenbrook 2 | 24113 Molfsee

[www.kreiselmaiers.de](http://www.kreiselmaiers.de) | 0431 - 705 706 11

# 9,90€

mit Getränk 12,90 €



**kreiselmaiers**  
RESTAURANT  
BAR | LOUNGE



## 232-1500 Hallig Hooge - Tagesexkursion

Hallig Hooge: Biosphärenreservat und Weltkulturerbe!

Der Kieler Literaturinterpret Barney B. Hallmann ist seit über dreißig Jahren gern gesehener Gast auf dem kleinen Eiland und lädt Sie ein, die Königin der Halligen mitten im „Nationalpark Wattenmeer“ kennenzulernen.

Die Anreise nach Nordstrand erfolgt in Eigenregie mit Bahn und Bus oder dem eigenem PKW. Danach geht es mit der Fähre und einer Kutschfahrt zur „Hauptstadt“ der Hallig, der Hanswarft, weiter. Im Tagesverlauf besuchen Sie das Sturmflut-Kino, die „Schutzstation Wattenmeer“, den Halligkaufmann, ein schmuckes Kapitänshaus, den Friedhof und die kleinen Halligkirche. Und bevor wir wieder nach Hause „schippern“, spüren wir bei Kaffee und Kuchen, Siegfried Lenz' „Kummer mit jütländischen Kaffeetafeln“ nach. Bei Anmeldung senden wir gerne das detaillierte Programm per Mail zu. Der Zug aus Kiel fährt um 7.03 Uhr ab und kommt am Abend laut Fahrplan um 21.59 Uhr wieder an.

**Treffpunkt „Nordstrand“ – Barney B. Hallmann**

**Di., 12. September 2023, ca. 07.00 - 22.00 Uhr bei Anreise mit Bus und Bahn.**

**Für Reisebegleitung, Kutschfahrt, Eintritte und Kulturbeiträge auf der Hallig.**

**50,00 €**

**Individuelle Anreise, Fährfahrt (ca. 32,00 €) und die individuelle Verpflegung sind nicht im Preis inbegriffen.**

## KERSTIN SØRENSEN

SPORT- & PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

- HYPNOSE
  - PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG
  - MENTALES SPORTCOACHING / SPORHYPNOSE
  - WORK LIFE BALANCE
- 
- TRAININGS / WORKSHOPS

015 22 465 19 80 • INFO@KERSTIN-SOERENSEN.DE





## **232-1800 Philosophisch-literarischer Gesprächskreis zum Thema „Toleranz“**

Aufgrund unserer Erfahrungen aus dem Alltag wollen wir uns mit folgenden Fragen beschäftigen: Was verstehen wir unter Toleranz? Was erfordert sie? Welche Probleme ergeben sich bei der Verwirklichung? Wie steht es mit den Grenzen von Toleranz? Literarischer Bezugspunkt ist u.a. Lessings „Ringparabel“ in seinem Drama „Nathan der Weise“. - Im gemeinsamen Gedankenaustausch geht es um gesellschaftsrelevante Folgen von Intoleranz in und für unsere Gegenwart.

**Schulungsraum VHS, Mielkendorfer Weg – Peter Feuser**

**Mittwoch, ab 27. September 2023, 19.00 - 20.30 Uhr, 6 x**

**Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden / die Kosten für Kopien sind direkt an den Dozenten vor Ort zu entrichten**

**40,00 €**

### **Mal-Workshop mit Janina Gruner**

#### **Begegnungsstätte Osterberg / Großer Saal**

Bitte bringen Sie das gewünschte Material und Verpflegung selbstständig mit.

Dieser Workshop bietet Raum, Zeit und fachliche Unterstützung, um sich auf die eigene Kreativität einzulassen. Der neue Kursort (Großer Saal in der Begegnungsstätte) ermöglicht auch das Gestalten großformatiger Leinwände.

### **232-1801 „Mal-Workshop“**

**Samstag, 2. September 2023, 10.00 - 14.00 Uhr**

**25,00 €**

### **232-1802 „Mal-Workshop“**

**Samstag, 7. Oktober 2023, 10.00 - 14.00 Uhr**

**25,00 €**

### **232-1803 „Mal-Workshop“**

**Samstag, 4. November 2023, 10.00 - 14.00 Uhr**

**25,00 €**

### **232-1804 „Mal-Workshop“**

**Samstag, 9. Dezember 2023, 10.00 - 14.00 Uhr**

**25,00 €**

### **232-1805 „Mal-Workshop“**

**Samstag, 13. Januar 2024, 10.00 - 14.00 Uhr**

**25,00 €**



### **232-2004 Bridge am Vormittag für Anfänger**

Bridge ist ein spannendes, logisches und faszinierendes Kartenspiel für vier Personen. Je zwei sich gegenüber sitzende Spieler bilden eine Mannschaft, die zusammenspielt und gewertet wird. Das Kartenglück bei einem Bridge Turnier ist praktisch bedeutungslos, weshalb Bridge, ähnlich wie Schach, als Sport ausgeübt wird. Wir starten mit „Minibridge“.

**Begegnungsstätte Osterberg, kleiner Saal – Manfred Kastell**  
**Donnerstag, ab 26. Oktober 2023, 11.45 - 13.15 Uhr, 8 x**  
**Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden**

**55,50 €**

### **232-2003 Bridge am Vormittag für Fortgeschrittene**

Wir spielen Bridge mit ausgewählten Austeilungen und besprechen nebenher Reizung, Alleinspiel und Gegenspiel.

**Begegnungsstätte Osterberg, kleiner Saal – Manfred Kastell**  
**Donnerstag, ab 26. Oktober 2023, 09.30 - 11.30 Uhr, 8 x**  
**Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden**

**55,50 €**

### **232-2500 Astronomie**

Ein Kurs für Sternengucker und alle, die es werden wollen :-)  
In diesem Semester lernen wir die Sternbilder des Herbst- und Winterhimmels kennen und beschäftigen uns darüber hinaus in jeder Kursstunde mit einem Schwerpunktthema: Galaxien, Supernovae, Raumfahrt, astronomische Computerprogramme, Umgang mit Fernrohren und gerne auch spezielle Wünsche der Kursteilnehmenden.

**Begegnungsstätte Osterberg, kleiner Saal – Michael Hammer-Kruse**  
**Mittwoch, ab 13. September 2023, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 x**  
**Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden**

**69,50 €**



## KULTUR

### **Aquarellkurse**

Die Leichtigkeit und Frische von Aquarellbildern ist keine Zauberei: In diesen Kursen werden Techniken sowie Kenntnisse zu Komposition und Bildaufbau vermittelt. Sie sollen Mut machen, sich auf das Spiel von Wasser und Farbe einzulassen und den Zufall in die Bildgestaltung mit einzubeziehen, was gerade im Aquarell zu einzigartigen Ergebnissen führt.

#### ***232-2509 Aquarell für Anfänger // Novemberkurs***

Vorhandenes Material kann gerne mitgebracht werden. Gegen eine kleine Gebühr stellt die Dozentin ansonsten alles Notwendige zur Verfügung; bitte vor Ort zahlen.

**Schulungsraum VHS, Mielkendorfer Weg – Monika-Bittner**

**Freitag, ab 3. November 2023, 10.00 - 11.30 Uhr, 4 x**

**Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden**

**28,00 €**

#### ***232-2510 Aquarell für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene***

Mitzubringen sind: Aquarellpapier (möglichst im Block), Aquarellfarben, Pinsel, Wasserglas und Papiertaschentücher.

**Schulungsraum VHS, Mielkendorfer Weg – Monika-Bittner**

**Montag, ab 25. September 2023, 16.15 - 17.45 Uhr, 10 x**

**Die Kosten für Kopien in Höhe von 2,00 € sind direkt an die Dozentin zu entrichten.**

**69,50 €**

#### ***232-2511 Aquarell für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene***

Mitzubringen sind: Aquarellpapier (möglichst im Block), Aquarellfarben, Pinsel, Wasserglas und Papiertaschentücher.

**Schulungsraum VHS, Mielkendorfer Weg – Monika-Bittner**

**Montag, ab 25. September 2023, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 x**

**Die Kosten für Kopien in Höhe von 2,00 € sind direkt an die Dozentin zu entrichten.**

**69,50 €**



### Sehen - Skizzieren - Zeichnen

Zeichnen lernen bedeutet in erster Linie, Sehen zu lernen. Zeichnen schult das Auge in der Wahrnehmung der Dinge und in der Fähigkeit zur zweidimensionalen Abstraktion. Jeder, der schreiben kann, besitzt genügend Fingerfertigkeit, das Zeichnen zu erlernen, denn auch hier macht Übung den Meister. Unter Anleitung können Sie Ihre handwerklichen Fertigkeiten stetig weiterentwickeln. Auch fortgeschrittene Zeichner sind im Kurs herzlich willkommen, um Klarheit und Sicherheit im Zeichnen zu erreichen und neue Anregungen für anspruchsvollere Aufgaben zu bekommen.

Neue Teilnehmende müssen das Material nicht sofort anschaffen; gegen eine kleine Gebühr können die Materialien der Dozentin mit genutzt werden.

**Schulungsraum VHS Mielkendorfer Weg – Sabine Milbrodt**

### 232-2512 Sehen - Skizzieren - Zeichnen

Material: Skizzen-oder Zeichenblock Hahnemühle Quattro 40 cm x 40 cm, 170 Gr. / Bleistifte B2, B3, B4 / Buntstiftkasten Faber Castell 24 Polychromos, Knetradiergummi und normales Radiergummi

**Mittwoch, ab 6. September 2023, 17.15 - 18.45 Uhr, 6 x**

**Bei einer Belegung mit 6 Teilnehmenden. Kosten für Spezialmaterial sind direkt an die Dozentin zu entrichten.**

**55,50 €**

### 232-2512 Sehen - Skizzieren - Zeichnen

Material: Skizzen-oder Zeichenblock Hahnemühle Quattro 40 cm x 40 cm, 170 Gr. / Bleistifte B2, B3, B4 / Buntstiftkasten Faber Castell 24 Polychromos, Knetradiergummi und normales Radiergummi

**Mittwoch, ab 1. November 2023, 17.00 - 18.30 Uhr, 6 x**

**Bei einer Belegung mit 6 Teilnehmenden. Kosten für Spezialmaterial sind direkt an die Dozentin zu entrichten.**

**55,50 €**



# Machen Sie Ihren „ALTEN“ attraktiv!



Layout: DINolerSCHOEN | Foto: Andrew Shapiro/Shutterstock

## Gut LACKIERT von:

# SCHOLZ & SOHN

**Autolackierung • Karosseriefachbetrieb**

**Stiftstr. 19**

**Kiel ☎ 9 23 40**

**[www.scholz-am-exer.de](http://www.scholz-am-exer.de)**



**WANTED: AZUBI als Fahrzeuglackierer und Werkstattmitarbeiter - gerne auch Quereinsteiger (m/w/d).  
Interesse? Weitere Infos & Bewerbung unter:  
0431 - 9 23 40 oder sende eine E-Mail an:  
[kontakt@scholz-am-exer.de](mailto:kontakt@scholz-am-exer.de)**



## **232-3001 Gewichtsreduktion - Hypnose-Workshop - Gesünder schlanker!**

Hypnose - ein effizienter Weg zu Ihrem Ziel!

Gesund und motiviert zu Ihrem Wohlfühlgewicht. Werden und bleiben Sie dauerhaft schlank!

Zum Ablauf: Kurze Begrüßung, ca. 1 Stunde Workshop „rund um das Gewicht“, kurze Pause, anschließend circa einstündige Hypnose.

Durch das ruhige Sprechen gelangen Sie in eine entspannende Trance. Sie hören Frau Sörensen, Sie bekommen jederzeit alles mit. Ihr Unterbewusstsein nimmt die Suggestionen, die vorher besprochen werden, optimal auf, damit Sie Ihr Ziel gesund und motiviert erreichen.

Anschließend kurzes Abschlussgespräch und Zeit für Sie und Ihre Fragen.

Sie werden erleben, dass Abnehmen auch Freude machen kann!

Bitte bringen Sie folgendes mit: Yoga- oder Gymnastikmatte - falls nicht vorhanden eine weitere Wolldecke, Wolldecke/n, Kissen und ein Getränk.

Dauer des Workshops ca. 2,5 bis 3 Stunden // maximale Teilnehmendenzahl 10 Personen.

Frau Sörensen ist vom Deutschen Verband für Hypnose e.V. als Hypnosecoach zertifiziert.

**Aula Grundschule Eidertal Molfsee, Olendieksbarg 12 - 14 – Kerstin Susann Sörensen  
Samstag, 16. September 2023, 10.00 - 13.00 Uhr**

**60,00 €**

## **232-3002 Hypnose zur Tiefenentspannung und besserem Schlaf**

Endlich wieder besser ein- und durchschlafen. Um sich fit und gesund zu fühlen, leistungsfähig im Arbeits- und Privatleben zu sein, ist ein gesunder Schlaf unabdingbar.

Diese Hypnose unterstützt Sie dabei, dass Sie wieder leichter ein- und besser durchschlafen können.

Bitte beachten Sie, dass Schlafstörungen stets medizinisch abgeklärt werden müssen. Diese Hypnose zur Tiefenentspannung ersetzt zu keiner Zeit einen erforderlichen Arzt- oder Therapeutenbesuch.

Bitte bringen Sie folgendes mit: Yoga- oder Gymnastikmatte - falls nicht vorhanden eine weitere Wolldecke, Wolldecke/n, Kissen und ein Getränk.

Dauer des Workshops ca. 1 Stunde.

Frau Sörensen ist vom Deutschen Verband für Hypnose e.V. als Master-Coach zertifiziert.

**Aula Grundschule Eidertal Molfsee, Olendieksbarg 12 - 14 – Kerstin Susann Sörensen  
Mittwoch, 27. September 2023, 19.00 - 20.00 Uhr**

**25,00 €**



### **„Flexibel und gesund“ – Bewegungs-Workshops**

In diesem Trainings-Workshop lernst du Übungen kennen, die sich leicht in deinen Alltag integrieren lassen.

Bei regelmäßiger Durchführung verbessern sich deine Körperhaltung und Beweglichkeit. Ganz nebenbei tust du Rücken und Gelenken etwas Gutes. Bitte Sportkleidung und Hallenschuhe mitbringen.

**Sporthalle am Bärenkrug / Große Halle – Fredrik Stahr**

#### **232-3003 Bewegungs-Workshop für Frauen**

**Samstag, 7. Oktober 2023, 09.30 - 11.30 Uhr**

**15,00 €**

#### **232-3004 Bewegungs-Workshop für Männer**

**Samstag, 4. November 2023, 09.30 - 11.30 Uhr**

**15,00 €**

#### **232-3006 Meditieren lernen**

Aktuelle Forschungen bestätigen die Wirksamkeit von regelmäßiger Meditation - sowohl auf geistig-emotionaler als auch auf körperlicher Ebene. Kontinuierliche Übung kann Ihnen helfen deutliche Unterschiede wahrzunehmen: Möglicherweise werden sie weniger stressanfällig und ein Gefühl von innerer Ruhe und Ausgeglichenheit kann einkehren. Auch körperliche Aspekte wie Blutdruck, Immunsystem oder Cholesterinspiegel können positiv beeinflusst werden. Darüber hinaus kann regelmäßige Meditation positive Effekte gegen chronische Schmerzen, Hautkrankheiten, Allergien und Arteriosklerose haben.

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Meditationsformen kennen und erfahren, wie Sie verschiedene meditative Übungen jederzeit in Ihren Alltag einbauen können.

Bitte bringen Sie eine Matte und ein Meditationskissen mit.

**Aula Grundschule Eidertal Molfsee, Olendieksbarg 12 - 14  
Jens Helmbrecht**

**Mittwoch, ab 17. Januar 2024, 19.00 - 20.15 Uhr, 8 x**

**Bei einer Belegung mit 6 Teilnehmenden**

**62,00 €**



## GESUNDHEIT

### *232-3005 Zumba Gold®*

Zumba Gold® Kurse richten sich an Zumba® Einsteiger und ältere Erwachsene. Dies ist ein belebender, gemeinschaftsorientierter Tanzfitnesskurs, der lebendig und vor allem mitreißend ist. Absolute Fitness- oder Tanzeinsteiger und Personen mit Einschränkungen des Bewegungsapparates, auch nach Verletzungen, können hier ihren Bewegungsradius erweitern und ihr Wohlbefinden schrittweise steigern.

**Sporthalle am Bärenkrug / Halle A – Ekaterina Martini**  
**Freitag, ab 8. September 2023, 10.30 - 11.30 Uhr, 17 x**  
**Bei einer Belegung mit 10 Teilnehmenden**

**63,00 €**

### *Tai Chi*

Das Ausüben dieser chinesischen Bewegungskunst fördert die körperliche Beweglichkeit und Kraft. Die langsamen und fließenden Bewegungen verhelfen zu Entspannung und innerer Ruhe. Dabei wird der Einklang von innerer und äußerer Balance angestrebt. Tai Chi eignet sich für jede Altersgruppe.

### *232-3100 Tai Chi für Anfänger*

**Sporthalle am Bärenkrug / DG 2 – Heidi Kämmerer**  
**Dienstag, ab 12. September 2023, 17.15 - 18.15 Uhr, 8 x**  
**Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden**

**37,00 €**

### *232-3110 Tai Chi für Fortgeschrittene*

**Sporthalle am Bärenkrug / DG 2 – Heidi Kämmerer**  
**Dienstag, ab 12. September 2023, 18.30 - 19.30 Uhr, 8 x**  
**Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden**

**37,00 €**





### 232-3120 Yoga am Vormittag / Donnerstag

Eine bewusste Bewegung des Körpers führt unmittelbar zu einem freieren, gelösten Atem. Diese Erfahrung hat harmonisierende Auswirkungen auf das Nervensystem und den gesamten Stoffwechsel.

**Sporthalle am Bärenkrug / DG 1 – Waltraud Aue**  
**Donnerstag, ab 31. August 2023, 10.00 - 11.30 Uhr, 18 x**  
**Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden**

125,00 €

### 232-3121 Yoga am Mittwoch - Schnupperkurs

In diesem Yogakurs wird dem Atem eine ganz besondere Bedeutung beigemessen. Du kannst ihn nutzen, um Blockaden aufzulösen und lernst achtsam mit deinem Körper umzugehen. Du stärkst Deinen Körper und hilfst ihm, flexibler zu werden. Wir beschließen die Yogaeinheit mit einer tiefen Entspannung. Es werden keine Yoga - Vorkenntnisse vorausgesetzt.

**Sporthalle am Bärenkrug / DG 2 – Antje Mauter**  
**Mittwoch, ab 13. September 2023, 18.30 - 20.00 Uhr, 8 x**  
**Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden**

55,50 €



## Kursportal Schleswig-Holstein

[www.sh.kursportal.info](http://www.sh.kursportal.info)

Ihre Datenbank für Weiterbildung im Norden

- Den richtigen Kurs finden
- Informieren und vergleichen
- Über 1.000 Anbieter



# GESUNDHEIT

## **Yoga Nidra**

Yoga Nidra ist mehr als nur Entspannung: die yogische Tiefenentspannungsmethode ist eine der wirkungsvollsten Meditationstechniken, die auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene wirkt. Es ist eine Art geführte Meditation im Liegen, die durch die Kombination verschiedener Methoden wissenschaftlich erwiesen Stress, innere Unruhe, Ängste, Schlaflosigkeit und andere Beschwerden reduzieren kann. Zum Stundenbeginn werden einfache Dehn- und Bewegungsabfolgen aus dem Yoga gemeinsam durchgeführt. Probiere es einfach aus!

Bitte bringe, je nach eigenem Wärmebedürfnis, eine kuschelige Jacke, eine Wolldecke und ein Kissen mit.

### **232-3122 Schnupperkurs „Yoga - Nidra“**

**Sporthalle am Bärenkrug / DG 3 – Jessica Dietz**  
**Mittwoch, ab 30. August 2023, 17.45 - 18.45 Uhr, 7 x**  
**Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden**

**32,50 €**

### **232-3122A „Yoga - Nidra“**

**Sporthalle am Bärenkrug / DG 3 – Jessica Dietz**  
**Mittwoch, ab 1. November 2023, 17.45 - 18.45 Uhr, 12 x**  
**Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden**

**55,50 €**

### **232-3123 Yoga am Abend**

Yoga ist ein Weg mit Hilfe bestimmter körperlicher Haltungen, den sogenannten Asanas, sowie einer entspannten Atmung, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Regelmäßiges Üben hilft ruhiger und ausgeglichener sowie körperlich entspannter zu sein und eine achtsame Haltung gegenüber sich selber einzunehmen.

Wir empfehlen das Tragen bequemer Kleidung. Der Kurs ist für Anfänger und Wiedereinsteiger geeignet.

Auf Grund der aktuellen Situation bitten wir eine eigene Matte oder Wolldecke, sowie bei Bedarf ein Kissen, mitzubringen.

Der Kurs wird maximal mit 8 Teilnehmern belegt.

**Sporthalle am Bärenkrug / DG 2 – Sabine Hansen**  
**Montag, ab 28. August 2023, 19.15 - 20.30 Uhr, 16 x**  
**Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden**

**92,50 €**



### **232-3124 Yoga auf dem Stuhl**

Yoga ist für alle da! Auch für Menschen mit alters- oder unfallbedingten körperlichen Einschränkungen. Probieren Sie es aus!

**Begegnungsstätte Osterberg / Großer Saal – Jörg Kybelka**

**Mittwoch, ab 27. September 2023, 18.30 - 20.00 Uhr, 14 x**

**78,00 €**

### **232-3126 Yoga und Faszien**

Faszien sind feine, bindegewebsartige Häute, die unsere Muskeln und Organe einhüllen und sie voneinander abgrenzen. Sie durchziehen den ganzen Körper. Durch Verspannungen, Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung und Stress können sie verkleben und verhärten. Unser Bewegungsradius und damit das Wohlgefühl im eigenen Körper ist deutlich eingeschränkt. Wir fühlen uns steif und unbeweglich, da die Verklebung sich direkt auf den Muskeltonus auswirkt.

Im Hatha Yoga arbeiten wir an Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer. Um auch effektiv die Faszienbahnen anzusprechen, bringen wir den Körper in fließende Bewegungen, fühlen in eigene Bewegungsmuster und -bedürfnisse hinein und halten bei Bedarf etwas länger in einer aktiven Dehnung. Damit der Körper ausreichend Zeit hat, die neuen Informationen zu verarbeiten, wird die Stunde mit einer tiefen Entspannung beendet.

**Sporthalle am Bärenkrug / DG 3 – Jessica Dietz**

**Mittwoch, ab 13. September 2023, 19.00 - 20.30 Uhr, 17 x**

**Bei einer Belegung mit 10 Teilnehmenden**

**63,00 €**

### **232-3127 Yoga-Gymnastik**

In diesem Kurs stehen die Körperübungen des Yoga im Mittelpunkt. Sie trainieren Kraft, Flexibilität, Koordination und Gleichgewicht. Eine kleine abschließende Entspannungsübung rundet den Kurs ab.

**Sporthalle am Bärenkrug / DG 3 – Sabine Spey**

**Montag, ab 28. August 2023, 18.30 - 19.30 Uhr, 19 x**

**Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden**

**88,00 €**



# GESUNDHEIT

## **Gymnastik - Gesund & fit**

In lockerer Trainingsatmosphäre erwartet Sie ein abwechslungsreicher Bewegungskurs. Mit und ohne Trainingsgerät arbeiten wir an Kondition, Kraft, Mobilisation, Koordination, Balance und Flexibilität.

Bitte kommen Sie in Sportkleidung und Sportschuhen oder rutschfesten Socken. Bitte bringen Sie sich eine rutschfeste Gymnastikmatte, ein großes Handtuch, ein Kissen und ein Getränk mit. Aus Sicherheitsgründen bitten wir auf Glasflaschen zu verzichten.

### **232-3146 Gymnastik für Herren / Angelika Hahn**

**Sporthalle am Bärenkrug / DG 2**

**Montag, ab 28. August 2023, 18.00 - 19.00 Uhr, 19 x**

**Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden**

**88,00 €**

### **232-3130 Gymnastik für Damen / Silke Nuhn**

**Sporthalle am Bärenkrug / DG 2**

**Mittwoch, ab 6. September 2023, 09.00 - 10.00 Uhr, 18 x**

**67,00 €**

### **232-3131 Gymnastik für Damen / Silke Nuhn**

**Sporthalle am Bärenkrug / Halle A**

**Mittwoch, ab 6. September 2023, 10.00 - 11.00 Uhr, 18 x**

**67,00 €**

### **232-3132 Gymnastik für Herren / Silke Nuhn**

**Sporthalle am Bärenkrug / Große Halle**

**Mittwoch, ab 6. September 2023, 11.00 - 12.00 Uhr, 18 x**

**67,00 €**





# forellen APOTHEKE



Dr. Urte Stutt

Hamburger Landstr. 26 A • 24113 Molfsee

Tel.: 0431-6 56 70 • Fax: 0431 - 6 56 08

Mo - Fr 8 - 18 Uhr, Sa 8.30 - 13 Uhr



### **Fit in den Tag**

Dieser Kurs bietet ein vielseitiges Ganzkörpertraining mit Musik. Es erwarten Sie abwechslungsreiche Bewegungskombinationen, die Kondition, Koordination, Beweglichkeit, Muskelaufbau und Balance trainieren, Eine kleine Entspannung rundet das Programm ab.

Bitte kommen Sie in Sportkleidung und Sportschuhen oder rutschfesten Socken.

Bitte bringen Sie sich eine rutschfeste Gymnastikmatte, ein großes Handtuch, ein Kissen und ein Getränk mit. Aus Sicherheitsgründen bitten wir auf Glasflaschen zu verzichten.

**Sporthalle am Bärenkrug / Halle A – Ekaterina Martini**

**232-3140 Fit in den Tag 1**

**Montag, ab 11. September 2023, 09.00 - 10.00 Uhr, 19 x**

**63,00 €**

**232-3141 Fit in den Tag 2**

**Montag, ab 11. September 2023, 10.00 - 11.00 Uhr, 19 x**

**63,00 €**

### **Funktionelles Training**

Funktionelles Training stellt ein Ganzkörpertraining dar, bei dem der Körper in seiner Gesamtheit, gemäß seinen Funktionen, mehrdimensional trainiert wird. Wir orientieren uns an alltagsnahen Bewegungsmustern und trainieren überwiegend mit dem eigenem Körpergewicht. Kleingeräte wie Minibänder, BOSU-Bälle / instabiler Untergrund oder die Koordinationsleiter werden in der einen oder anderen Einheit auch zum Einsatz kommen. Ziel dieses Kurses ist es Ihren Körper ganzheitlich durchzubewegen und Ihre Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewichtsfähigkeit, Kraft und Ausdauer zu verbessern, um Sie fit für Ihren Alltag zu machen.

Zu beachten ist, dass dieses ganzheitliche Training das Herz-Kreislauf-System weitaus stärker fordert als ein isoliertes Krafttraining - bitte klären Sie vorher bei Bedarf mit Ihrem Arzt, ob diese Form des Trainings für Sie in Frage kommt.

**232-3148 Funktionelles Training für Herren**

**Sporthalle Bärenkrug / Halle B – Nina Cathrin Schulze**

**Freitag, ab 1. September 2023, 11.45 - 12.45 Uhr, 16 x**

**Bei einer Belegung mit 10 Teilnehmenden**

**59,50 €**



# GESUNDHEIT

## **232-3149 Schnupperkurs „Funktionelles Training“ für Damen**

**Sporthalle Bärenkrug / Halle B – Nina Cathrin Schulze**  
**Freitag, ab 1. September 2023, 10.45 - 11.45 Uhr, 7 x**  
**Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden**

**32,50 €**

### ***Fit in den Herbst mit „Bauch, Beine, Po“***

Flacher Bauch, straffe Beine und ein Po in Topform sind das Ziel. Mit flotter Musik und Power werden die erforderlichen Muskelgruppen gezielt angesprochen. Für den ausgepowerten Körper gibt es im Anschluss ein Stretching und eine wohltuende kleine Entspannung. Bitte unbedingt eine Wasserflasche mitbringen!

**Sporthalle am Bärenkrug / DG 2 – Martina Schulz**

## **232-3201 Schnupperkurs „Bauch, Beine, Po“**

**Mittwoch, ab 30. August 2023, 17.30 - 18.30 Uhr, 7 x**  
**Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden**

**32,50 €**

### ***232-3200 Fit in den Herbst mit „Bauch, Beine, Po“***

**Donnerstag, ab 2. November 2023, 16.15 - 17.15 Uhr, 11 x**  
**Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden**

**51,50 €**

***Pilates*** ist ein umfassendes System von Übungen, die sowohl körperliche Komponenten wie Kraft, Beweglichkeit und Koordination, als auch die Konzentration fördern. Körper und Geist werden in Einklang gebracht. Die Bewegungen werden weich fließend und bei richtiger Atmung durchgeführt.

Die Ziele: Körperspannung, aufrechte Körperhaltung, Gleichgewicht, Dehnfähigkeit, gesteigerte Muskelkraft, Konzentrationsfähigkeit, gutes Körpergefühl und gesteigerte Lebensfreude.

## **232-3222 Pilates für Einsteiger**

**Sporthalle am Bärenkrug / DG 1 – Martina Schulz**  
**Montag, ab 28. August 2023, 18.30 - 19.30 Uhr, 19 x**  
**Bei einer Belegung mit 10 Teilnehmenden**

**70,00 €**

## **232-3219 Pilates für Einsteiger am Morgen**

**Sporthalle am Bärenkrug / DG 2 – Martina Schulz**  
**Donnerstag, ab 7. September 2023, 09.00 - 10.00 Uhr, 17 x**  
**Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden**

**79,00 €**



### 232-3142 Fitness meets Pilates

Dieser Kurs kombiniert knackige Übungen und Schrittfolgen zu flotter Musik mit ruhigen, kräftigenden Pilates-Übungen mit Konzentration auf die Atmung. So werden sowohl Kondition als auch Aufbau der Tiefenmuskulatur gefördert. Eine kleine Dehnung und Entspannung beschließt den Kurs. **Bitte mitbringen:** Wasserflasche, warme Jacke und Socken für die abschließende Entspannung

**Sporthalle am Bärenkrug / DG 1 – Martina Schulz**  
**Montag, ab 28. August 2023, 17.15 - 18.30 Uhr, 19 x**  
**Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden**

**110,00 €**

### Wassergymnastik

Für Menschen, die Wirbelsäulen- oder Gelenkprobleme haben, ist Wassergymnastik sehr empfehlenswert. Der Auftrieb im Wasser ist so stark, dass Ihre Muskeln, Sehnen, Bänder und Knochen nur noch ein Zehntel Ihres tatsächlichen Körpergewichts tragen. Sie entlasten Ihre Gelenke und stärken gleichzeitig alle wichtigen Muskeln zur Stabilisation von Rumpf und Wirbelsäule. Der ganze Körper wird mit viel Spaß in einer netten Gruppe trainiert!

Die ersten 15 Minuten der Kurszeit sind Umkleide- und Duschzeit. Alle Kurse finden im Lehrschwimmbecken der Grundschule Eidertal Molfsee statt.

### 232-3240 Wassergymnastik für Damen

**Sabine Spey**  
**Montag, ab 28. August 2023, 09.00 - 10.00 Uhr, 19 x**

**95,00 €**

### 232-3250 Wassergymnastik für Damen

**Sabine Spey**  
**Montag, ab 28. August 2023, 12.15 - 13.15 Uhr, 19 x**

**95,00 €**

### 232-3252 Wassergymnastik für Damen

**Sandra Masiwa Thiem**  
**Montag, ab 10. Juli 2023, 13.00 - 14.00 Uhr, 20 x**

**100,00 €**

### 232-3238 Wassergymnastik für Damen

**Sandra Masiwa Thiem**  
**Montag, ab 28. August 2023, 13.45 - 14.45 Uhr, 19 x**

**95,00 €**



## *232-3231 Wassergymnastik für Damen*

Cornelia Breitenfeldt

Mittwoch, ab 30. August 2023, 09.00 - 10.00 Uhr, 19 x

95,00 €

## *232-3232 Wassergymnastik für Damen*

Cornelia Breitenfeldt

Mittwoch, ab 30. August 2023, 10.00 - 10.45 Uhr, 19 x

95,00 €

## *232-3233 Wassergymnastik für Damen*

Sandra Masiwa Thiem

Mittwoch, ab 5. Juli 2023, 12.00 - 13.00 Uhr, 21 x

105,00 €

## *232-3251 Wassergymnastik für Damen*

Sandra Masiwa Thiem

Mittwoch, ab 30. August 2023, 12.45 - 13.45 Uhr, 19 x

95,00 €

## *232-3239 Wassergymnastik für Damen und Herren*

Claudia Berg

Donnerstag, ab 31. August 2023, 12.20 - 13.20 Uhr, 18 x

90,00 €

## *232-3234 Wassergymnastik für Damen*

Claudia Berg

Donnerstag, ab 31. August 2023, 13.05 - 14.05 Uhr, 18 x

90,00 €

## *232-3235 Wassergymnastik für Damen und Herren*

Nina Cathrin Schulze

Freitag, ab 1. September 2023, 09.00 - 10.00 Uhr, 18 x

90,00 €

## *232-3236 Wassergymnastik für Damen und Herren*

Carolin Steen

Freitag, ab 14. Juli 2023, 09.45 - 10.40 Uhr, 19 x

95,00 €

## *232-3237 Wassergymnastik für Damen und Herren*

Carolin Steen

Freitag, ab 1. September 2023, 10.40 - 11.20 Uhr, 18 x

90,00 €



### **Aqua-Sport im Tiefwasser**

In diesem Tiefwasserkurs erwartet Sie ein abwechslungsreiches Fitnessprogramm von Power-Jogging bis Body-Forming. Wir nutzen alle Möglichkeiten, die uns das tiefe Wasser bietet. Mit Spaß und Musik kann jeder Teilnehmer nach seinen sportlichen Möglichkeiten schonend den ganzen Körper trainieren.

### **232-3243 Aqua-Sport für Damen und Herren**

**Sabine Spey**

**Dienstag, ab 29. August 2023, 11.30 - 12.30 Uhr, 17 x**

**85,00 €**

### **232-3248 Aqua Sport für Damen und Herren**

**Sabine Spey**

**Dienstag, ab 29. August 2023, 12.15 - 13.15 Uhr, 17 x**

**85,00 €**

### **232-3242 Aqua-Sport für Damen und Herren**

**Carolin Steen**

**Freitag, ab 1. September 2023, 11.05 - 12.00 Uhr, 18 x**

**90,00 €**



## **Reitsport Sievers**

**Brigitte Sievers  
Hamburger Chaussee 8  
24220 Flintbek**



- **Reitsport u. Zubehör auf 350 qm**
- **Für Zucht, Turnier, Freizeit u. Kinder**
- **großes Gebrauchsattel Angebot**
- **Futtermittel für Pferd, Hund u. Huhn**
- **Parkplatz direkt vor der Tür**

**Montag – Freitag 14.00-18.00 Uhr**

**Samstag 9.00-13.00 Uhr**

**Telefon: 04347-908880**

**Mail: [info@reitsport-sievers.com](mailto:info@reitsport-sievers.com)**





## SPRACHEN

### ***Dänisch für Anfänger / Kenntnisstufe A1***

Diese Dänischkurse sprechen Teilnehmende mit Vorkenntnissen der Sprache an. Sprachfähigkeiten für Alltagssituationen, z.B. Einkauf, Restaurantbesuch, persönliche Vorstellung, Reisen und Städtebesuche werden erlernt und geübt.

**Aula Grundschule Eidertal Molfsee, Olendieksbarg 12 - 14 – Hansotto Berndsen**

### ***232-4035 Dänisch für Anfänger***

**Dienstag, ab 12. September 2023, 19.00 - 20.30 Uhr, 12 x**  
**Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden / Das Lehrwerk**  
**ist über den Dozenten kostengünstig zu erwerben.**

**83,00 €**

### ***232-4036 Dänisch für Anfänger***

**Montag, ab 11. September 2023, 18.00 - 19.30 Uhr, 12 x**  
**Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden / Das Lehrwerk**  
**ist über den Dozenten kostengünstig zu erwerben.**

**83,00 €**

### ***232-4034 Dänisch am Abend für Fortgeschrittene / Kenntnisstufe B1***

Zu selbst gestellten Themen präsentieren die Teilnehmenden einen kleinen Vortrag; ergänzend diskutieren wir dazu. Darüber hinaus behandeln wir das Thema „Wikinger“ mit einem kleinen günstigen Begleitwerk, das über den Dozenten günstig zu erwerben ist. Neue Teilnehmende sind herzlich Willkommen!

**Aula Grundschule Eidertal Molfsee, Olendieksbarg 12 - 14**  
**Hansotto Berndsen**

**Dienstag, ab 12. September 2023, 17.30 - 19.00 Uhr, 12 x**  
**Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden**

**83,00 €**

### ***232-4190 Russisch für fortgeschrittene Anfänger / Kenntnisstufe A2***

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Erlernen Sie die Sprache, die 150 Mio. Menschen täglich sprechen in einer lockeren Atmosphäre von einer gebürtigen Russin. Auch die mentalen und kulturellen Aspekte rund um Russland werden Thema des Kurses sein.

*Lehrbuch T. Esmantova A2 ab Lektion 23 / ISBN 9785865477525.*

**Schulungsraum VHS Mielkendorfer Weg – Nadja Svetlova**

**Dienstag, ab 5. September 2023, 18.00 - 19.30 Uhr, 12 x**  
**Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden / die Kosten für Kopien**  
**sind direkt an den Dozenten vor Ort zu entrichten**

**83,50 €**



### **232-4602 Englisch Kenntnisstufe A1 / A2**

Einstiegskurs für Anfänger mit Vorkenntnissen, die gründlich und mit viel Freude Englisch lernen möchten.

Kursbuch nach Absprache.

**Lindenweg 13 – Judith N. Bräunig**

**Freitag, ab 8. September 2023, 09.30 - 11.00 Uhr, 12 x**

**Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden / die Kosten für Kopien sind direkt an die Dozentin zu entrichten.**

**83,00 €**

### **232-4612 Englisch für fortgeschrittene Anfänger / Kenntnisstufe A2**

Ein Kurs auf A2 Niveau für Englischinteressierte, die fast vergessene Kenntnisse auffrischen möchten. Das Ganze mit viel Spaß in einer ruhigen und entspannten Runde.

**Schulungsraum VHS Mielkendorfer Weg – Malin Stühmer**

**Donnerstag, ab 31. August 2023, 10.45 - 11.45 Uhr, 18 x**

**Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden / die Kosten für Kopien sind direkt an die Dozentin zu entrichten.**

**83,00 €**

### **232-4610 Englisch am Morgen / Kenntnisstufe A2**

Ein Kurs für Englisch-Begeisterte auf A2 Niveau, die in einer netten Gruppe ihre Sprachkenntnisse vertiefen und anwenden wollen. Praxisnahe Übungen in Wort und Schrift sowie Spiele festigen und erweitern Ihren Vokabelschatz sowie Ihr Grammatikverständnis und geben Ihnen Sicherheit beim Umgang mit der Fremdsprache.

Freies Sprechen wird in diesem Semester im Mittelpunkt stehen.

**Schulungsraum VHS Mielkendorfer Weg – Malin Stühmer**

**Donnerstag, ab 31. August 2023, 09.30 - 10.30 Uhr, 18 x**

**Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden / die Kosten für Kopien sind direkt an die Dozentin zu entrichten.**

**83,00 €**



Foto:  
Thommy Weiss / pixelio.de



## SPRACHEN

### **232-4603 Englisch - Kenntnisstufe A2/B1**

Ein abwechslungsreicher Kurs zum Sprechen, Lesen und Schreiben zu zahlreichen interessanten Themen. I am looking forward to seeing you.

**Lindenweg 13 – Judith N. Bräunig**

**Dienstag, ab 5. September 2023, 18.45 - 20.15 Uhr, 12 x**

**Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden / die Kosten für Kopien sind direkt an die Dozentin vor Ort zu entrichten**

**83,00 €**

### **232-4611 Best of English!**

Sprachliches Fitnessstraining in Englisch auf B1 Niveau

Viel sprechen, ein wenig schreiben und ein bisschen Grammatik - das alles mit abwechslungsreichen Themen wie Reisen, Gesellschaft und mehr.

Und viel Spaß ist natürlich auch wieder dabei!

**Lindenweg 13 - Judith N. Bräunig**

**Dienstag, ab 5. September 2023, 17.15 - 18.45 Uhr, 12 x**

**Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden / die Kosten für Kopien sind direkt an die Dozentin vor Ort zu entrichten**

**83,00 €**

### **232-4605 English Conversation / Kenntnisstufe B1**

Ein Kurs für Teilnehmende mit guten Schul- oder VHS-Kenntnissen, die Lust haben, sich in einer offenen, freundlichen Atmosphäre auf Englisch zu unterhalten und so ihre Kommunikationsfähigkeit zu verbessern.

Wir lesen und besprechen Zeitungs- und Zeitschriftenartikel, sowie Kurzgeschichten und sprechen über Alltagsthemen wie Familie, Arbeit, Hobbies und Reisen. Dabei erweitern wir unseren Wortschatz und wiederholen Grammatikthemen.

*Lehrbuch: In Conversation II von Klett / ISBN 978-3-12-501556-2*

**Begegnungsstätte Osterberg kleiner Saal – Sebastiano Gallina**

**Dienstag, ab 15. August 2023, 09.00 - 10.30 Uhr, 12 x**

**Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden / die Kosten für Kopien sind direkt an den Dozenten vor Ort zu entrichten**

**83,00 €**



### 232-4604 *Let's speak English in the morning! Kenntnisstufe C1*

Together in a homogeneous group of lively, eager Molfsee people who clearly enjoy spending Wednesday mornings discussing current news topics, music, art, literature, politics and economics, this course covers an amazing number of topics. A high standard is achieved by all course members, who have, over the years, become a closely-knit group of friends.

**Begegnungsstätte Osterberg kleiner Saal – Sebastiano Gallina**

**Dienstag, ab 15. August 2023, 10.45 - 12.15 Uhr, 12 x**

**Bei einer Belegung mit 10 Teilnehmenden / die Kosten für Kopien sind direkt an den Dozenten vor Ort zu entrichten.**

**67,00 €**

Französisch ist eine Sprache mit viel Charme. Viele Menschen verbinden mit ihr eine ganze Lebensphilosophie, ein eigenes Lebensgefühl, das *Savoir-vivre*. Ob für die Liebe, für die Reise, für den Beruf oder „*juste pour le plaisir*“, Französisch öffnet nicht nur Herzen sondern auch Türen. Alors venez nous rejoindre! **Kommt zu uns!**

### 232-4801 *Französisch für Anfänger / Kenntnisstufe A1*

**Schulungsraum VHS Mielkendorfer Weg – Pascale von Stülpnagel**

**Montag, ab 11. September 2023, 10.30 - 12.00 Uhr, 12 x**

**Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden / die Kosten für Kopien sind direkt an die Dozentin vor Ort zu entrichten.**

**83,00 €**

### 232-4802 *Französisch am Vormittag für Fortgeschrittene / Kenntnisstufe A2*

**Lehrwerk: Rencontre A2 ab Unité 1**

**Begegnungsstätte Osterberg großer Saal – Charlotte Bousquet**

**Montag, ab 04. September 2023, 09.30 - 11.00 Uhr, 12 x**

**Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden / die Kosten für Kopien sind direkt an die Dozentin vor Ort zu entrichten.**

**83,00 €**

### 232-4800 *Französisch am Vormittag / Kenntnisstufe B1*

Et la journée commence en français!

C'est avec grand plaisir que nous nous retrouvons pour parler, écouter, regarder, lire, feuilleter et écrire et ceci dans la joie et dans la bonne humeur.

**Schulungsraum VHS Mielkendorfer Weg – Pascale von Stülpnagel**

**Montag, ab 25. September 2023, 09.00 - 10.30 Uhr, 12 x**

**Bei einer Belegung mit 10 Teilnehmenden / die Kosten für Kopien sind direkt an den Dozenten vor Ort zu entrichten.**

**83,00 €**



## SPRACHEN

### **232-4904 Italienisch für Anfänger mit Vorkenntnissen, Kenntnisstufe A1.3**

Sebastiano vermittelt Ihnen die Grundlagen der italienischen Sprache. In lockerer Atmosphäre werden Sie viel sprechen und nebenbei Wortschatz und Grammatik aufbauen.

Lehrbuch: Espresso 1 ab Lektion 8, Hueber

**Begegnungsstätte Osterberg / Kleiner Saal – Sebastiano Gallina**

**Dienstag, ab 15. August 2023, 15.45 - 17.15 Uhr, 12 x**

**Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden / die Kosten für Kopien sind direkt an den Dozenten vor Ort zu entrichten**

**83,00 €**

### **232-4903 Italienisch für Fortgeschrittene / Kenntnisstufe B2**

Mit viel Freude spricht diese Gruppe von Teilnehmenden in lockerer Atmosphäre italienisch und baut nebenbei Wortschatz und Grammatik auf. Austausch und Konversation stehen im Vordergrund.

Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

Ein neues Lehrbuch legen Kursleitung und Teilnehmende gemeinsam fest.

**Online-Kurs – Danila Bruno**

**Freitag, ab 1. September 2023, 10.00 - 11.30 Uhr, 12 x**

**Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden.**

**83,00 €**

### **Italienisch / Kenntnisstufe B2 mit Anna Decker**

Jede Lektion in unserem Buch „Azzurro più“ eröffnet einen neuen Themenbereich und neue Impulse zum freien Sprechen. Wir nehmen aktiv Stellung dazu, äußern unsere Meinung, aktivieren unseren gelernten Wortschatz und erweitern ihn fortlaufend. Gleichzeitig wird die richtige Grammatik angewendet und neue dazu gelernt. Lehr- und Arbeitsbuch „Azzurro più“ B1, Klett ISBN 978-3-12-525532-6 ab Lektion 2/3

### **232-4900 Italienisch am Vormittag für Fortgeschrittene / Kenntnisstufe B2**

**Schulungsraum VHS Mielkendorfer Weg**

**Dienstag, ab 12. September 2023, 10.00 - 11.30 Uhr, 12 x**

**Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden**

**83,00 €**

### **232-4901 Italienisch am Nachmittag für Fortgeschrittene / Kenntnisstufe B2**

**Schulungsraum VHS Mielkendorfer Weg**

**Dienstag, ab 12. September 2023, 16.15 - 17.45 Uhr, 12 x**

**Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden**

**83,00 €**



**232-4920 Spanisch / Kenntnisstufe B2**

Aprender español de una manera eficiente y comunicativa es lo que une a este agradable grupo. Sin presión y con una buena porción de humor ya se habla un español fluido. Siempre invitando a nuevos participantes que tengan ganas de unirse al aprendizaje sin temor a la acción.

Lehrbuch „ Avenida B2 „ von Klett / ISBN-13: 978-3-12-514960-1



Foto:  
Dinah Grüterich / pixelio.de

**Schulungsraum VHS  
Mielkendorfer Weg  
Isabel Fuchslocher-Becerra  
Donnerstag, ab 14. September 2023,  
17.30 - 19.00 Uhr, 12 x  
Bei einer Belegung mit 8  
Teilnehmenden.**

**83,00 €**



**INSULA  
GALLINA**  
slow travel

**ITALIEN MIT ALLEN SINNEN GENIESSEN**

Erleben Sie unter Sebastiano Gallina´s  
exzellenter Reiseleitung **ROM** vom 15.02.23 bis  
19.02.23 oder die Metropole **MAILAND** vom  
02.03.23 bis 05.03.2023. Weitere Reiseziele  
in kleiner Gruppe finden Sie in unserem  
Newsletter oder unter [www.insula-gallina.de](http://www.insula-gallina.de).

Fleethörn 37 □ 24103 Kiel  
Reisen & Wein & mehr □  
M. [info@insula-gallina.de](mailto:info@insula-gallina.de)  
T. 0431 - 58 78 770





## Vielfalt auf 3 Etagen. Ganz in Ihrer Nähe ...

Spiel- & Schreibwaren

Haushaltswaren, Geschenke & Accessoires

Glas, Porzellan & Heimtextilien

Garten- & Heimwerkermarkt

Rosenberg 22, 24220 Flintbek  
Fon (04347) 91 21, Fax (04347) 28 88  
Geöffnet: Mo. bis Fr. von 9 bis 18 Uhr,  
Sa. von 9 bis 14 Uhr  
[www.renner-haus-garten.de](http://www.renner-haus-garten.de)

Kostenlose  
Parkplätze  
am Haus



# RENNER

HAUS + GARTEN





**Babyschwimmen für Babys von 6 bis 12 Monaten**

Babyschwimmen fördert die Kindesentwicklung und stärkt gleichzeitig die Eltern-Kind-Bindung. Das warme Wasser entspannt und beide können den intensiven Körper- und Hautkontakt in einer kleinen Gruppe miteinander genießen.

**Sabine Spey – Die Kurse finden im Lehrschwimmbecken der Grundschule Eidertal Molfsee statt.**

**232-8000 Babyschwimmen / Gruppe 1**

Di., 29. August 2023 bis Di., 26. September 2023, 09.00 - 10.00 Uhr, 3 x 15,00 €

**232-8001 Babyschwimmen / Gruppe 1-Fortsetzung**

Di., 7. November 2023 bis Di., 30. Januar 2024, 09.00 - 10.00 Uhr, 6 x 30,00 €

**232-8002 Babyschwimmen / Gruppe 2**

Di., 5. September 2023 bis Di., 10. Oktober 2023, 09.00 - 10.00 Uhr, 3 x 15,00 €

**232-8003 Babyschwimmen / Gruppe 2 - Fortsetzung**

Di., 14. November 2023 bis Di., 6. Februar 2024, 09.00 - 10.00 Uhr, 6 x 30,00 €





## **Schwimmkurs für Kinder ab 4 Jahren**

Wir wollen, dass sich Ihr Kind wohl bei uns fühlt, Vertrauen aufbaut und in einer kleinen Gruppe in seinem Tempo und nach seinem Vermögen das Schwimmen erlernt. Wir würden Ihr Kind gerne bis zum Bronzeabzeichen begleiten und uns mit Ihnen über die tolle Entwicklung Ihres Kindes freuen!

Möchte Ihr Kind nicht am Folgekurs teilnehmen, so teilen Sie dieses bitte 4 Wochen vor Kursende schriftlich mit.

Eltern sind herzlich eingeladen rotierend nach Absprache den Kurs zu besuchen.

**Die Kurse finden im Lehrschwimmbecken der Grundschule Eidertal Molfsee statt.**

### **232-8004 Schwimmkurs für Kinder**

Mittwoch, ab 30. August 2023, 14.00 - 15.00 Uhr, 8 x  
Birgit Rathje

75,00 €

### **232-8005 Schwimmkurs für Kinder**

Freitag, ab 1. September 2023, 14.00 - 14.45 Uhr, 8 x  
Anita Willemsen

56,00 €

### **232-8006 Schwimmkurs für Kinder**

Freitag, ab 1. September 2023, 14.45 - 15.30 Uhr, 8 x  
Anita Willemsen

56,00 €

### **232-8007 Schwimmkurs für Kinder**

Freitag, ab 1. September 2023, 15.30 - 16.15 Uhr, 8 x  
Anita Willemsen

56,00 €

### **232-8009 Schwimmkurs für Kinder**

Freitag, ab 1. September 2023, 16.15 - 17.00 Uhr, 8 x  
Anita Willemsen

56,00 €

### **232-8013 Schwimmkurs für Kinder**

So., 27. August 2023 bis So., 15. Oktober 2023, 10.00 - 10.45 Uhr, 8 x  
Moritz Rohde

56,00 €

### **232-8014 Schwimmkurs für Kinder**

So., ab 27. August 2023, 10.45 - 11.30 Uhr, 8 x  
Moritz Rohde

56,00 €

***232-8015 Schwimmkurs für Kinder***

So., ab 27. August 2023, 11.30 - 12.15 Uhr, 8 x  
Moritz Rohde 56,00 €

***232-8016 Schwimmkurs für Kinder***

So., ab 27. August 2023, 12.15 - 13.00 Uhr, 8 x  
Moritz Rohde 56,00 €

***232-8010 Schwimmkurs für Kinder***

Sonntag, ab 27. August 2023, 13.00 - 13.45 Uhr, 8 x  
Birgit Rathje 56,00 €

***232-8011 Schwimmkurs für Kinder***

Sonntag, ab 27. August 2023, 13.45 - 14.30 Uhr, 8 x  
Birgit Rathje 56,00 €

***232-8012 Schwimmkurs für Kinder***

Sonntag, ab 27. August 2023, 14.30 - 15.15 Uhr, 8 x  
Birgit Rathje 56,00 €

***232-8017 Schwimmkurs für Kinder***

Sonntag, ab 27. August 2023, 15.15 - 16.00 Uhr, 8 x  
Sean Lennart Findeisen 56,00 €

***232-8018 Schwimmkurs für Kinder***

Sonntag, ab 27. August 2023, 16.00 - 16.45 Uhr, 8 x  
Sean Lennart Findeisen 56,00 €

***232-8019 Schwimmkurs für Kinder***

Sonntag, ab 27. August 2023, 16.45 - 17.30 Uhr, 8 x  
Sean Lennart Findeisen 56,00 €

***232-8020 Schwimmkurs für Kinder***

Sonntag, ab 27. August 2023, 17.30 - 18.15 Uhr, 8 x  
Sean Lennart Findeisen 56,00 €



## ***232-8602 Tänzerische Früherziehung für Mädchen und Jungen ab 3 Jahren***

Spielerisch werden Kinder an Tanz und Musik herangeführt. Bewegung und Kreativität sind dabei sehr wichtig. Die Kinder lernen Bewegungsformen (hüpfen, drehen, schwingen), kleine Tänze und Spiele und sollen mit Hilfe von Tüchern und anderen Materialien eigene Ideen ausdrücken. Bewegung trägt gleichzeitig zur natürlichen Entwicklung des Kindes bei.

**Sporthalle am Bärenkrug / DG 2 – Anja Koall**

**Freitag, ab 1. September 2023, 14.15 - 15.00 Uhr, 18 x**

**54,00 €**

## ***232-8601 Ballett I für Anfänger ab 5 Jahren***

In diesem Kurs werden tanzbegeisterte Kinder durch spielerische und kreative Übungen an das Ballett herangeführt. Neben Körper- und Techniktraining in kurzen Übungen, lernen die Kinder Grundformen und -schritte des Balletts kennen. Diese werden am Ende zu einer kleinen Tanzkombination zusammengesetzt. Die einzelnen Übungen werden dem körperlichen und tänzerischen Entwicklungsstand der Kinder angepasst. Ganz nebenbei werden Musikalität, Kreativität und Lust an der Bewegung geschult.

**Sporthalle am Bärenkrug / DG 2 – Anja Koall**

**Freitag, ab 1. September 2023, 15.00 - 15.45 Uhr, 18 x**

**54,00 €**

## ***232-8600 Ballett II für Mädchen und Jungen ab 8 Jahren***

Dieser Kurs baut auf dem vorhergegangenen Ballettkurs auf. Er ist für Kinder, die bereits an Ballettkursen teilgenommen haben.

Die Kinder werden an die Ballettstange herangeführt und die Übungen und Tanzfolgen werden komplexer.

**Sporthalle am Bärenkrug / DG 2 – Anja Koall**

**Freitag, ab 1. September 2023, 15.45 - 16.30 Uhr, 18 x**

**54,00 €**

## ***232-8603 Ballett III ab 12 Jahren***

Dieser Kurs baut auf dem vorhergegangenen Ballettkurs auf. Er ist für Kinder, die bereits an Ballettkursen teilgenommen haben und bereits gute Ballettkenntnisse haben. Die Stunde beginnt mit dem Exercise an der Stange, anschließend im Raum und endet mit Folgen über die Diagonale oder mit kleinen Tänzen.

**Sporthalle am Bärenkrug / DG 2 – Anja Koall**

**Freitag, ab 1. September 2023, 17.15 - 18.15 Uhr, 18 x**

**72,00 €**



### 232-8608 Jazz Dance für Kids ab 10 Jahren

Altersgerecht lernen die Kinder nach einer kurzen Erwärmung die Grundschriffe des Jazz Dance zu aktueller Musik, aber auch zu Instrumentalmusik, und bauen diese zu Tänzen zusammen. Die Kreativität und die Bewegungsmöglichkeiten der Kinder werden gefördert. Tanzen, Musikalität, Körper- und Bewegungsschulung, eigene Ideen und Spaß stehen dabei im Mittelpunkt. Dafür nutzen wir auch verschiedene Materialien wie Tücher und Kleidungsstücke.

**Sporthalle am Bärenkrug DG 2 – Anja Koall**

**Freitag, ab 1. September 2023, 16.30 - 17.15 Uhr, 18 x**

**54,00 €**

### 232-8700 „Move your body“ // 11 bis 14 Jahre

Ein buntes Bewegungsprogramm trainiert Koordination und fördert das Körpergefühl! Bitte kommt in Sportkleidung und bringt Hallenschuhe mit.

**Sporthalle am Bärenkrug Halle A – Fredrik Stahr**

**Dienstag, ab 7. November 2023, 17.00 - 18.00 Uhr, 4 x**

**20,00 €**



## BÜCHERSTUBE FLINTBEK

Inh. Jutta Goullon und Miriam Flock GbR

Rosenberg 22

24220 Flintbek

Fon: 04347 3945 (auch WhatsApp und Signal)

info@lese-meer.de

Mo-Fr: 9-18.00 Uhr · Sa: 9-14.00 Uhr

**WIR LIEBEN BÜCHER!**

## Terminplaner – Herbst 2023

### Online-Vorträge

- 28.09. „Teller statt Tonne“
- 09.10. „Patientenverfugung“
- 29.11. „Förderprogramme“

### Workshops & Einzelveranstaltungen

- 02.09. Mal-Workshop
- 07.10. Flexibel & Gesund / Damen
- 04.11. Flexibel & Gesund / Herren
- 04.11. Schnittmuster anpassen
- 10.11. Trivia Quiz
- 16.11. kulturgenuss im kreiselmaiers
- 19.01. Lebensräume für Wildbienen

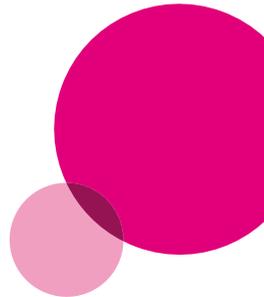
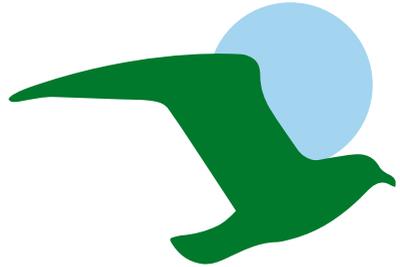
### Neue Kurse

- 30.08. Yoga Nidra – Schnupperkurs
- 01.09. Funktionelles Training –Schnupperkurs Damen
- 08.09. Englisch A1/A2
- 11.09. Französisch A1/A2
- 13.09. Yoga - Schnupperkurs
- 23.09. Upcycling
- 27.09. Pilzesammeln für Anfänger
- 27.09. Philosophiekurs „Toleranz“
- 18.10. Pilzesammeln für Fortgeschrittene
- 26.10. Bridge für Anfänger
- 03.11. Aquarell für Anfänger

In vielen Kursen für Wassergymnastik und Aqua-Sport gibt es freie Plätze. Bitte melden Sie sich gerne bei Interesse unter 0431-6599768.

### Exkursion und Studienreise

- 09.09. Biologisches Gärtnern
- 12.09. Tagesexkursion „Hallig Hooge“

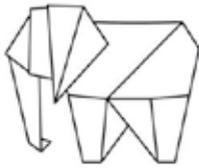


Machen Sie  
sich das Leben

**BUNT!**



Klassische und unsichtbare Kieferorthopädie  
für Kinder, Jugendliche und Erwachsene



Dr. Sebastian  
**AHSBAHS**  
**KIEFERORTHOPÄDIE**  
am Schulensee

Hamburger Chaussee 345 | 24113 Kiel  
[www.kfo-schulensee.de](http://www.kfo-schulensee.de) | 0431/12808363



# WICHTIG ZU WISSEN!

## Geschäftsstelle der Volkshochschule Molfsee e.V.

### Mielkendorfer Weg 4, 24113 Molfsee

Leiterin        Antje Michalsky  
Telefon        0431 / 65 99 768  
Fax             0431 / 65 99 769  
E-Mail         info@vhs-molfsee.de  
Homepage     www.vhs-molfsee.de

**Die Teilnahme- und Gebührenordnung, die Widerrufsbelehrung, das Anmeldeformular, das Sepa-Lastschriftmandat und die Datenschutzerklärung finden Sie auf unserer Homepage [www.vhs-molfsee.de/Informationen/Download](http://www.vhs-molfsee.de/Informationen/Download).**

### Geschäftszeiten der Volkshochschule

Wir freuen uns über Ihren Besuch oder beantworten Ihre Anrufe persönlich zu folgenden Zeiten:

**Montags**      10.00 – 12.00 Uhr  
**Dienstags**    10.00 – 12.00 Uhr  
**Freitags**      10.00 – 12.00 Uhr

### Herbstsemester 2023

28. August 2023 - 31. Januar 2024

In den Schulferien und an Feiertagen werden in der Regel keine VHS-Veranstaltungen durchgeführt:

Herbstferien	16. bis 27. Oktober 2023
Tag der deutschen Einheit	03. Oktober 2023
Reformationstag	31. Oktober 2023
Weihnachtsferien	27. Dezember bis 05. Januar 2024

### Bankdaten der VHS Molfsee

Kieler Volksbank  
IBAN DE63 2109 0007 0072 2101 09  
GENODEF1KIL

**Wir freuen uns auf Sie!**



# Wechselnde Gerichte **DER SAISON!**

Hotel ★★ | Restaurant | Biergarten

## *Catharinenberg*

Hamburger Chaussee 21 - 23 • 24113 Molfsee  
Tel. 04347 - 70 720 • [www.catharinenberg.de](http://www.catharinenberg.de)

Unsere Öffnungszeiten: Mo.: 17-21 Uhr  
Di., Do., Fr. und Sa.: 12-14 Uhr und 17-21 Uhr  
Mi.: Ruhetag • So.: 12-14 Uhr und 17-20 Uhr