

Dieser Flyer zeigt eine Auswahl von Kursen, die neu im Programm sind und Kurse, in denen freie Plätze verfügbar sind. Ergänzende Informationen finden Sie im digitalen Programmheft unter „www.vhs-molfsee.de“. Mit einem Klick auf Ihren Lieblingskurs gelangen Sie zur Anmeldeseite.

## Wir freuen uns auf Sie!



Geschäftsstelle  
Mielkendorfer Weg 4  
24113 Molfsee  
0431-6599768  
Email „info@vhs-molfsee.de“

**232-3122 „Yoga Nidra – Schnupperkurs“**  
mittwochs, ab 30. August  
17.45 - 18.45 Uhr, 7x

**232-3149 „Funktionelles Training/Damen Schnupperkurs“**  
freitags, ab 01. September  
10.45 - 11.45 Uhr, 7x

**232-1000 „Stadtradeln Teamchallenge“**  
02. - 23. September

**232-1003 „Biologisch gärtnern“**  
Samstag, 09. September  
15.00 - 18.00 Uhr, 1x

**232-4602 „Englisch – Anfänger“ mit leichten Vorkenntnissen**  
freitags, ab 08. September  
9.30 - 11.00 Uhr, 12x

**232-4801 „Französisch – Anfänger“**  
montags, ab 11. September  
10.30 - 12.00 Uhr, 12x

**232-3100 „Thai Chi – Anfänger“**  
dienstags, ab 12. September  
17.15 - 18.15 Uhr, 8x

**232-1500 „Hallig Hooge“**  
Dienstag, 12. September  
Tagesexkursion

**232-3121 „Yoga – Schnupperkurs“**  
mittwochs, ab 13. September  
18.30 - 20.00 Uhr, 8x

**232-1001 „Upcycling – Nachhaltig kreativ“**  
samstags, ab 23. September  
11.00 - 14.00 Uhr, 2x

**232-1900 „Pilzesammeln für Anfänger“**  
Mittwoch & Samstag,  
27. & 30. September, 2x

**232-3004 „Flexibel & Gesund“/Workshop Herren**  
Samstag, 07. Oktober  
9.30 - 11.30 Uhr, 1x

**232-2004 „Bridge – Anfänger“**  
donnerstags, ab 26. Oktober  
11.45 - 13.15 Uhr, 8x

**232-1002 „Schnittmuster anpassen“–Workshop**  
Samstag, 04. November  
11.00 - 14.00 Uhr, 1x

**232-3003 Flexibel & Gesund“/Workshop Damen**  
Samstag, 04. November  
9.30 - 11.30 Uhr, 1x

**232-8700 „Move your body“/ Jugendliche**  
dienstags, ab 07. November  
17.00 - 18.00 Uhr, 4x

**232-1100 „Trivia Quiz“**  
Freitag, 10. November  
18.00 - 21.00 Uhr, 1x

**232-1200 „kulturgenuss im kreiselmaiers“**  
Donnerstag, 16. November  
18.00 - 21.00 Uhr, 1x

**232-3006 „Meditieren lernen“**  
mittwochs, ab 17. Januar  
19.00 - 20.15 Uhr, 8x

**232-1004 „Lebensraum für Wildbienen“**  
Freitag, 19. Januar  
18.00 - 19.30 Uhr, 1x



Herbst 2023

## Machen Sie sich das Leben

# BUNT!

28. August	Mo., 17.15 Uhr	Fitness meets Pilates
28. August	Mo., 9/10.00 Uhr	Fit in den Tag
30. August	Mi., 17.30 Uhr	„Bauch, Beine & Po“
30. August	Mi., 17.45 Uhr	Yoga Nidra
31. August	Do., 10.00 Uhr	Yoga am Nachmittag
01. September	Fr., 10.00 Uhr	Italienisch, B2
01. September	Fr., 11.45 Uhr	Funktionelles Training
02. September	Sa., 10.00 Uhr	Mal-Workshop
06. September	Mi., 17.15 Uhr	Objektzeichnen
08. September	Fr., 09.30 Uhr	Englisch A1 / A2
11. September	Di., 10.30 Uhr	Französisch A1 / A2
12. September	Di., 17.15 Uhr	Tai Chi
13. September	Mi., 18.30 Uhr	Astronomie

13. September	Mi., 18.30 Uhr	Yoga
16. September	Sa., 10.00 Uhr	„Gewichtsreduktion“
27. September	Mi., 19.00 Uhr	Philosophie „Toleranz“
27. September	Mi., 19.00 Uhr	„Tiefenentspannung“
27. September	Mi. & Sa.	Pilzesammeln
28. September	Do., 17.00 Uhr	„Teller statt Tonne“
07. Oktober	Sa., 9.30 Uhr	„Flexibel & Gesund“
18. Oktober	Mi. & Sa.	Pilzesammeln
03. November	Fr., 10.00 Uhr	Aquarell
04. November	Sa., 09.30 Uhr	Flexibel & Gesund
10. November	Fr., 19.00 Uhr	„Trivia Quiz“
16. November	Do., 18.00 Uhr	„kulturgenuss“
17. Januar	Mi., 19.00 Uhr	Meditation

Wassergymnastik ist sehr empfehlenswert bei Wirbelsäulen- oder Gelenkproblemen! Bitte nehmen Sie bei Interesse telefonisch Kontakt mit uns auf. Wir beraten Sie gerne und bieten Ihnen freie Plätze an, Telefon: 0431-6599768.

Wassergymnastik für Damen / freie Plätze	
Montags	09.15 - 10.00 Uhr
Montags	14.00 - 14.45 Uhr
Mittwochs	09.15 - 10.00 Uhr
Mittwochs	10.00 - 10.45 Uhr
Mittwochs	13.20 - 14.05 Uhr

Wassergymnastik für Damen und Herren / freie Plätze	
Donnerstags	12.35 - 13.20 Uhr
Freitags	09.50 - 10.35 Uhr
Freitags	10.35 - 11.15 Uhr

Aqua Power im Tiefwasser / freie Plätze	
Dienstags	12.30 - 13.15 Uhr

## Ein herzliches Dankeschön an unsere Werbepartner:

Bordesholmer Sparkasse	Bücherstube Flintbek
Catharinenberg	Forellenapotheke
Kieferorthopädie am Schulensee	kreiselmaiers
Insula Gallina Reisen & Wein	Renner
Reitsport Sievers	Scholz & Sohn