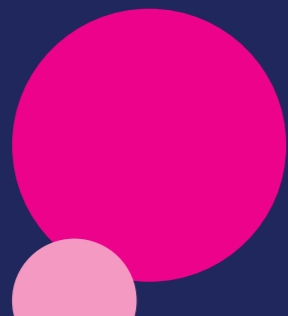


Dieser Flyer zeigt eine Auswahl von Kursen, die neu im Programm sind und Kurse, in denen freie Plätze verfügbar sind. Ergänzende Informationen finden Sie im digitalen Programmheft unter „www.vhs-molfsee.de“. Mit einem Klick auf Ihren Lieblingskurs gelangen Sie zur Anmeldeseite.

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