



Programm
Frühjahr 2024

Machen Sie
sich das Leben
BUNT!



**Liebe Teilnehmerinnen
und liebe Teilnehmer,**

sicher haben sie schon einmal vom „Wort des Jahres“ gehört, oder? Was sind denn das für Wörter?! Lesen Sie die Liste nicht, wenn sie nicht müssen, denn gute Laune geht anders!

Für das Jahr 2024 schlage ich an dieser Stelle einfach mal ein Wort vor:

„Begeisterung“!

Begeisterung bedeutet mit Geist erfüllen, Inspiration, Elan, Eifer, Leidenschaft, Schwung und Passion. Das ist doch mal ein positives, kraftvolles Wort, oder? Ich finde es hat das Zeug uns in und über das Jahr zu tragen. Das Team der Volkshochschule könnte auf alle Fälle dabei helfen: Unsere Dozentinnen und Dozenten erwecken mit Herzblut Ihre Kurse zum Leben. Sie sind motiviert und begeistert.

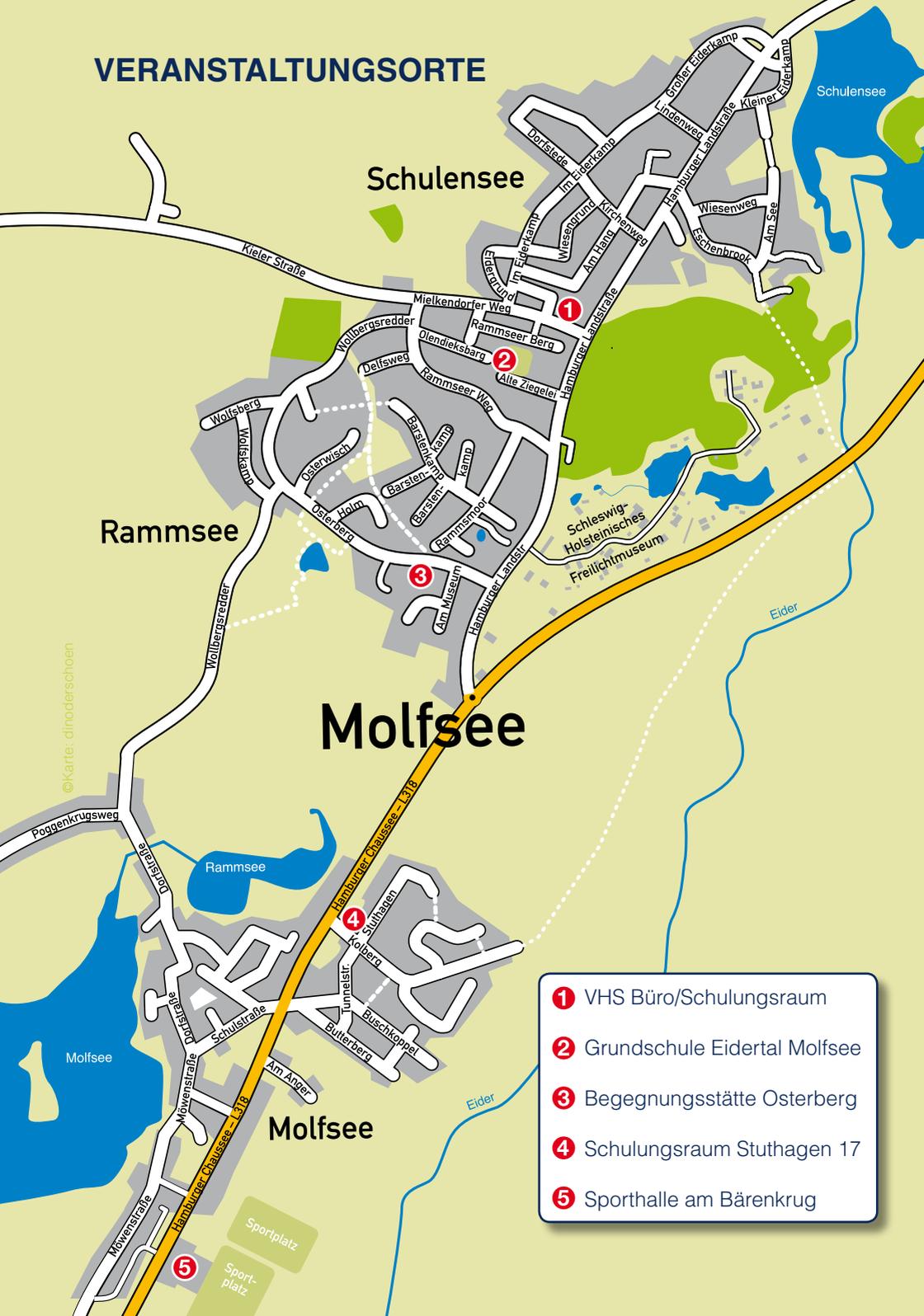
Wir stecken Sie gerne mit unserer Begeisterung an und laden Sie herzlich ein, dass neue Frühjahrsprogramm für Sie zu entdecken!

Herzliche Grüße von Ihrer


Antje Michalsky

Wir
wünschen
**GLÜCK &
GESUNDHEIT**
für das neue
Jahr!

VERANSTALTUNGSORTE



Schulensee

Rammsee

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. 3-5
Wichtig zu wissen S. 52

Gesellschaft

Seite 7	21.03.2024	241-1200	„kulturgenuss-Musikreise“
Seite 8	23.05.2024	241-1300	„kulturgenuss-Europawahl“
Seite 9	31.05.2024	241-1100	Trivia Quiz
Seite 10	30.05.2024	241-1000	Exkursion Fehmarn
Seite 11	07.02.2024	241-1800	Philosophie
Seite 11	17.01.2024	241-2500	Astronomie
Seite 11	11.01.2024	241-2003	Bridge /Fortgeschrittene
Seite 12	15.02.2024	241-1401	„Tierwohl“ - Online
Seite 12	25.04.2024	241-1402	„Lebensmittel“ - Online
Seite 12	14.05.2024	241-1403	„Insekten“ - Online

Kultur

Seite 14	02.03.2024	241-1002	Nähen für Anfänger
Seite 15	09.02.2024	241-1003	Näh-Treff
Seite 15	03.02.2024	241-1801	Mal-Workshop
Seite 15	02.03.2024	241-1802	Mal-Workshop
Seite 15	23.03.2024	241-1803	Mal-Workshop
Seite 15	04.05.2024	241-1804	Mal-Workshop
Seite 15	01.06.2024	241-1805	Mal-Workshop
Seite 15	13.07.2024	241-1806	Mal-Workshop
Seite 16	01.03.2024	241-2509	Aquarell Anfänger/März
Seite 16	18.03.2024	241-2510	Aquarell
Seite 16	18.03.2024	241-2511	Aquarell
Seite 17	08.06.2024	241-2515	Botanisches Zeichnen
Seite 17	02.02.2024	241-2514	Zeichnen für Anfänger
Seite 18	10.01.2024	241-2512	Zeichnen / Fortgeschritt.
Seite 18	24.04.2024	241-2513	Zeichnen / Fortgeschritt.

Gesundheit

Seite 20	01.02.2024	241-3000	Salsation / Tanzfitness
Seite 20	23.03.2024	241-3001	Gewichtsreduktion
Seite 21	14.05.2024	241-3002	Gesichtsyoga
Seite 21	18.06.2024	241-3003	Augenentspann/Bildschirm
Seite 22	02.02.2024	241-3005	Zumba Gold
Seite 22	01.03.2024	241-3006	Yoga für Kerle
Seite 22	01.03.2024	241-3007	Body-Toning
Seite 23	20.02.2024	241-3008	Kettlebell
Seite 23	20.02.2024	241-3009	Animal Movement
Seite 24	30.01.2024	241-3100	Tai Chi für Anfänger
Seite 24	30.01.2024	241-3110	Tai Chi/ Fortgeschritt.
Seite 25	01.02.2024	241-3120	Yoga am Vormittag
Seite 25	12.02.2024	241-3123	Yoga am Abend
Seite 26	14.02.2024	241-3124	Yoga auf dem Stuhl
Seite 26	07.02.2024	241-3126	Yoga und Faszien
Seite 27	05.02.2024	241-3127	Yoga-Gymnastik
Seite 27	14.02.2024	241-3130	Gymnastik - Gesund & fit
Seite 27	14.02.2024	241-3131	Gymnastik - Gesund & fit
Seite 27	14.02.2024	241-3132	Gymnastik für Herren
Seite 28	05.02.2024	241-3141	Fit in den Tag
Seite 28	12.02.2024	241-3146	Gymnastik für Herren
Seite 29	02.02.2024	241-3149	Funktion.Training/Damen
Seite 29	02.02.2024	241-3148	Funktion.Training/Herren
Seite 29	01.02.2024	241-3200	„Bauch, Beine, Po“
Seite 31	05.02.2024	241-3222	Pilates für Einsteiger
Seite 31	08.02.2024	241-3219	Pilates für Einsteiger
Seite 31	05.02.2024	241-3142	Fitness meets Pilates
Seite 32	05.02.2024	241-3240	Wassergym. Damen
Seite 32	05.02.2024	241-3250	Wassergym. Damen
Seite 32	05.02.2024	241-3252	Wassergym. Damen
Seite 32	05.02.2024	241-3238	Wassergym. Damen
Seite 32	07.02.2024	241-3231	Wassergym. Damen
Seite 32	07.02.2024	241-3232	Wassergym. Damen
Seite 32	07.02.2024	241-3233	Wassergym. Damen
Seite 33	02.02.2024	241-3235	Wassergym. Damen&Herren
Seite 33	01.02.2024	241-3239	Wassergym./Damen&Herren
Seite 33	01.02.2024	241-3234	Wassergym. Damen
Seite 33	07.02.2024	241-3251	Wassergym. Damen
Seite 33	09.02.2024	241-3236	Wassergym. Damen&Herren
Seite 33	09.02.2024	241-3237	Wassergym. Damen
Seite 34	06.02.2024	241-3243	Aqua-Sport im Tiefwasser
Seite 34	06.02.2024	241-3248	Aqua-Sport im Tiefwasser
Seite 34	09.02.2024	241-3242	Aqua-Sport im Tiefwasser

Sprachen

Seite 35	15.01.2024	241-4036	Dänisch / A1.3
Seite 35	16.01.2024	241-4035	Dänisch / A1.3
Seite 35	16.01.2024	241-4034	Dänisch / B1
Seite 36	07.02.2024	241-4191	Russisch / A1 für Anfänger
Seite 36	20.02.2024	241-4190	Russisch / A2
Seite 36	08.02.2024	241-4610	Englisch / A2
Seite 36	08.02.2024	241-4612	Englisch / A2
Seite 37	17.01.2024	241-4602	Englisch / A2
Seite 37	16.01.2024	241-4603	Englisch / A2/B1
Seite 38	16.01.2024	241-4611	Best of English! / B2
Seite 38	16.01.2024	241-4605	English Conversation / B1/B2
Seite 38	16.01.2024	241-4604	Let's speak English / B2/C1
Seite 39	19.02.2024	241-4801	Französisch / A1.2
Seite 39	08.01.2024	241-4802	Französisch / A2
Seite 39	19.02.2024	241-4800	Französisch / B1
Seite 40	16.01.2024	241-4904	Italienisch / A2
Seite 40	06.02.2024	241-4900	Italienisch / B2
Seite 40	06.02.2024	241-4901	Italienisch / B2
Seite 40	02.02.2024	241-4903	Italienisch / B2
Seite 41	08.02.2024	241-4920	Spanisch / B2

Junge VHS

Seite 43	09.01.2024	241-8000	Babyschwimmen
Seite 43	23.04.2024	241-8001	Babyschwimmen
Seite 46	02.02.2024	241-8602	Tänz. Früherziehung
Seite 46	02.02.2024	241-8601	Ballett I ab 5 Jahren
Seite 46	02.02.2024	241-8600	Ballett II ab 8 Jahren
Seite 46	02.02.2024	241-8603	Ballett III ab 12 Jahren
Seite 47	02.02.2024	241-8608	Jazz Dance für Kids

Diverse Kinderschwimmkurse am Mittwoch, Freitag und Sonntag finden Sie auf den Seiten 44 und 45.



bospa.de



**Fördern ist
einfach.**

**Wenn man einen Finanz-
partner hat, der sich in der
Region gemeinnützig
engagiert.**

Die Bordesholmer 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.

**Bordesholmer
Sparkasse AG**



GESELLSCHAFT

241-1200 „kulturgenuss im kreiselmaiers“ - „Musikalische Zeitreise“

Wir begeben uns an diesem Abend auf die musikalische Reise in die 60er und 70er Jahre. Reiner Bublitz entführt uns mit seiner Gitarre und seiner beeindruckenden Stimme in vergangene Zeiten und präsentiert Ihnen die bekanntesten Werke von Cat Stevens, John Lennon, Neil Young, John Denver und Paul Simon. Darüber hinaus erfahren wir interessante Hintergrundinformationen und „vintage news“ zu den Songs. Tauchen Sie tiefer in die Kultur und den Geist dieser Ära ein und freuen sich unter anderem auf Klassiker wie „Imagine“, „Hallelujah“, „Streets of London“ und „Father and Son“.

Unser begleitendes Menü an diesem Abend:

- Caesars Salad
- Fish & Chips
- Pulled Pork Burger
- New York Cheesecake

Wünschen Sie eine vegetarische Alternative, so geben Sie dieses bitte bei Anmeldung bekannt.

Wir freuen uns auf einen besonderen Abend!

„kreiselmaiers“, Eschenbrook 2 in Schulensee – Reiner Bublitz
Donnerstag, 21. März 2024, 18.00 - 21.00 Uhr
Getränke sind nicht in der Gebühr enthalten.

48,00 €





GESELLSCHAFT

241-1300 „kulturgenuss im kreiselmaiers“ zur Europawahl

Im Juni 2024 wählen wir das Europäische Parlament. Wie funktioniert noch gleich die Europäische Union? Und begegnet sie uns im Alltag vielleicht häufiger als wir denken? Wussten Sie, dass es mal eine EU-Verordnung zur Krümmung von Gurken gab? Wir frisken unser Wissen auf und erfahren an vielen Beispielen, wie nah die EU uns ist und wie Schleswig-Holstein und auch unsere Kommunen profitieren.

Unser begleitendes Menü an diesem Abend:

- Steinofenbrot mit Aioli
- Oliven, Datteln mit Bacon, Papas con Mojo
- Strozzapreti mit Salsiccia und Pecorino
- Crème brûlée

Wünschen Sie eine vegetarische Alternative, so geben Sie dieses bitte bei Anmeldung bekannt.

Wir freuen uns auf einen besonderen Abend!

„kreiselmaiers“, Eschenbrook 2 in Schulensee

Jürgen Blucha & Birgitt Uhlen-Blucha

Donnerstag, 23. Mai 2024, 18.00 - 21.00 Uhr

Getränke sind nicht in der Gebühr enthalten.

38,00 €





GESELLSCHAFT

241-1100 „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 Überraschungs-Zusatzaufgabe und viel Spaß.

Which car racer holds the record for the most Grand Prix wins?

What year was the first model of the iPhone released?

Which country produces the most coffee in the world?

What's the name of Queen Elizabeth's late sister?

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 Schull-englisch einmal praktisch anzuwenden.

Anmeldung erforderlich!

Die Gebühr deckt die Honorarkosten und kleine Preise für das Gewinnerteam.

Bitte bringen Sie eine Picknickdecke oder einen Stuhl, eigene Getränke und Snacks mit.

Lindenweg 13 / Garten Familie Bräunig – Judith N. Bräunig

Freitag, 31. Mai 2024, 19.00 - 21.00 Uhr

An der Abendkasse zu entrichten.

10,00 €





GESELLSCHAFT

241-1000 Exkursion „Fehmarn - eine bäuerliche Kunstlandschaft“ mit Jens Martin Neumann:

An diesem Tag widmen wir uns den Kulturdenkmälern der Region Fehmarn: Wir besuchen die besonders schöne Hallenkirche St. Petri Kirche mit bäuerlich reicher Ausstattung in Landkirchen, und fahren nach dem Mittagessen über Lemkenhafen nach Petersdorf, um uns die stattliche gewölbte Hallenkirche St. Johannis mit bedeutendem Schnitzaltar anzuschauen. Bei der Gelegenheit statten wir auch dem bis 1154 genutzten Galgenberg einen Besuch ab. Weiter geht es nach Bannesdorf zur örtlichen St. Johannis Kirche mit den schmucken Logen der „Vetterschaften“. Ein Spaziergang im Ostseeheilbad Burgtiefe rundet den Tag ab; wir schauen uns das 1966/72 vom dänischen Architekten Arne Jacobsen entworfene „Musterbad“ an.

Das Mittagessen im Restaurant „Dat ole Aalhus“ ist nicht in der Gebühr enthalten; auch Getränke im Restaurant sind individuell abzurechnen. Die Anzahl der Teilnehmenden ist auf 28 Personen begrenzt.

Abfahrt Parkplatz Freilichtmuseum

Jens Martin Neumann

Donnerstag, 30. Mai 2024, 09.00 - 18.30 Uhr

56,00 €





GESELLSCHAFT

241-1800 Philosophisch-literarisches Gespräch „Hoffnung in schwierigen Zeiten“

Im gemeinsamen Gedankenaustausch geht es, ausgehend von eigenen Erfahrungen, ergänzt durch literarische und philosophische Texte, um Anregungen zur kritischen Auseinandersetzung. Angesichts von Klimawandel, Fake News, erstarkender Rechtspopulismus, Kriegsgeschehen, Digitaltechnologie etc. fragen wir: Was kann ich hoffen? Worauf beruht meine Hoffnung?

Schulungsraum VHS Mielkendorfer Weg – Peter Feuser

Mittwoch, ab 7. Februar 2024, 19.00 - 20.30 Uhr, 6 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden / die Kosten

für Kopien sind an den Dozenten vor Ort zu entrichten.

40,00 €

241-2500 Astronomie

Ein Kurs für Sternengucker und alle, die es werden wollen :-)

In diesem Kurs lernen wir die Sternbilder des Frühlings- und Sommerhimmels kennen und beschäftigen uns darüber hinaus in jeder Kursstunde mit einem Schwerpunktthema: Mond und Planeten, Galaxien, Supernovae und Schwarze Löcher, Raumfahrt, astronomische Computerprogramme, Umgang mit Fernrohren und gerne auch spezielle Wünsche der Kursteilnehmenden.

Begegnungsstätte Osterberg kleiner Saal – Michael Hammer-Kruse

Mittwoch, ab 17. Januar 2024, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden.

69,50 €

241-2003 Bridge am Vormittag für Fortgeschrittene

Wir spielen Bridge mit ausgewählten Austeilungen und besprechen nebenher das Thema „Unterfarberöffnungen“.

Begegnungsstätte Osterberg kleiner Saal – Manfred Kastell

Donnerstag, ab 11. Januar 2024, 09.30 - 11.30 Uhr, 8 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden.

74,00 €



GESELLSCHAFT

Online Vorträge der Verbraucherzentrale

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

241-1401 „Kann man Tierwohl kaufen?“

Der Vortrag erläutert, was Label und Werbeaussagen zu Tierschutz und Tierwohl bedeuten.

Donnerstag, 15. Februar 2024, 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/kann-man-tierwohl-kaufen/1945518>

241-1402 „Lebensmittel „von hier“ - Die Tücken der Regionalkennzeichnung“

Im Vortrag wird erklärt, worauf es sich lohnt beim Einkaufen zu achten und was die Label wirklich aussagen.

Donnerstag, 25. April 2024, 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/lebensmittel-von-hier-die-tuecken-der-regionalkennzeichnung/1945557>

241-1403 „Insekten auf dem Teller?“

Im Vortrag sprechen wir über Chancen und Hürden dieser neuartigen Lebensmittel und geben Antworten und Tipps, worauf Verbraucher beim Kauf achten sollten.

Dienstag, 14. Mai 2024, 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/insekten-auf-dem-teller-speiseinsekten-als-neuartige-lebensmittel/1945578>

Mittagstisch von 11 - 17 Uhr

Montag bis Freitag | Jeden Tag frisch für Euch zubereitet

Restaurant Kreiselmaiers | Eschenbrook 2 | 24113 Molfsee

www.kreiselmaiers.de | 0431 - 705 706 11

10,90€

mit Getränk 13,90 €



kreiselmaiers
RESTAURANT
BAR | LOUNGE



241-1002 Nähen für Anfänger

„Nähen ist ein kleines bisschen wie zaubern!“

Dieser Workshop ist für Anfänger ohne Vorerfahrungen geeignet. Leih euch in der Familie oder im Freundes- und Bekanntenkreis eine Nähmaschine aus und beginnt mit einer einfachen, aber sehr schönen, Hülle aus Filz für Handy oder Tablet.

Bitte bringe Folgendes mit:

- eine eigene oder geliehene Nähmaschine mit passenden Nähmaschinennadeln
- Nähutensilien wie Stoffschere, kleine Schere zum Trennen, Stecknadeln / Klammern, Garn in passenden Farben, Maßband, Kreide/ Markierstift etc.
- Das Gerät, für das eine Hülle genäht werden soll. Wir messen es gemeinsam aus und erstellen ein passendes Schnittmuster.
- Papier (normales Druckerpapier ist ausreichend), Stift und Papierschere
- Filz (3-6 mm stark) in passender Menge (etwas mehr als 2x die Größe des Handys/ Tablets)
- Gummi (etwa 2x so lang wie das Gerät, Breite egal) Bei den schlichten Filz-Hüllen wirken besondere, gemusterte Gummibänder schön. Wenn die Hülle geschlossen ist, läuft das Gummi einmal ringsherum und ist gut sichtbar.

Schreibe bei Fragen vorab gerne eine Mail an „marina.simons@posteo.de“.

Schulungsraum VHS Mielkendorfer Weg – Marina Simons
Samstag, 2. März 2024, 11.00 - 14.00 Uhr

25,00 €

KERSTIN SORESENSEN

SPORT- & PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

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

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





241-1003 Näh-Treff

Wir wollen gemeinsam nähen, quatschen und viel Spaß haben. Wir nähern an unseren individuellen Nähprojekten und helfen uns gegenseitig bei „kleinen“ Problemchen auf die Sprünge. Sollten wir professionelle Hilfe benötigen, buchen wir uns Marina Simons (Maßschneiderin), als Unterstützung dazu. Euer gesamtes Equipment - bitte an Verlängerungskabel denken- bringt ihr bitte mit; Tische und Stühle stehen zur Verfügung. Wenn gewünscht, können wir uns einmal im Monat zum Nähen treffen. Bitte meldet euch an, damit ich weiß, wie viele wir werden.

Begegnungsstätte Osterberg / Großer Saal – Antje Michalsky

Freitag, 9. Februar 2024, 16.00 - 19.00 Uhr

kostenfrei

Mal-Workshop mit Janina Gruner

Begegnungsstätte Osterberg / Großer Saal

Diese Workshops bieten Raum, Zeit und fachliche Unterstützung, um sich auf die eigene Kreativität einzulassen.

Der Kursort (Großer Saal in der Begegnungsstätte) ermöglicht auch das Gestalten großformatiger Leinwände. Bitte bringen Sie das gewünschte Material und Verpflegung selbstständig mit.

241-1801 „Mal-Workshop“

Samstag, 3. Februar 2024, 10.00 - 14.00 Uhr

25,00 €

241-1802 „Mal-Workshop“

Samstag, 2. März 2024, 10.00 - 14.00 Uhr

25,00 €

241-1803 „Mal-Workshop“

Samstag, 23. März 2024, 10.00 - 14.00 Uhr

25,00 €

241-1804 „Mal-Workshop“

Samstag, 4. Mai 2024, 10.00 - 14.00 Uhr

25,00 €

241-1805 „Mal-Workshop“

Samstag, 1. Juni 2024, 10.00 - 14.00 Uhr

25,00 €

241-1806 „Mal-Workshop“

Samstag, 13. Juli 2024, 10.00 - 14.00 Uhr

25,00 €



Faszination des Aquarellierens mit Monika Bittner

Die Leichtigkeit und Frische von Aquarellbildern ist keine Zauberei. In diesen Kursen werden verschiedene Aquarelltechniken sowie Kenntnisse zu Komposition und Bildaufbau vermittelt. Er soll 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.

241-2509 Aquarell für Anfänger // Märzkurs

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

Freitags, ab 1. März 2024, 10.00 - 11.30 Uhr, 4 x

Schulungsraum VHS Mielkendorfer Weg

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden

28,00 €

241-2510 Aquarell für Fortgeschrittene

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

Montags, ab 18. März 2024, 16.15 - 17.45 Uhr, 10 x

Schulungsraum VHS Mielkendorfer Weg

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

69,50 €

241-2511 Aquarell für Fortgeschrittene

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

Montags, ab 18. März 2024, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 x

Schulungsraum VHS Mielkendorfer Weg

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

69,50 €



241-2515 Workshop „Botanisches Zeichnen“

Wir beginnen unser „Botanisches Abenteuer“ mit dem Zeichnen eines einzelnen Blattes oder einer Blüte und wollen diese realistisch und naturgetreu darstellen. Wir lernen an diesem Beispiel das genaue Beobachten und den Umgang mit Schatten, Textur und Perspektive.

Teilnehmende ohne Jahreskarte oder Mitgliedschaft im Freilichtmuseum zahlen einen um 50% ermäßigten Eintrittspreis in das Freilichtmuseum.

Material: Bleistifte B2, B3, B4 und Knetradiergummi; gerne auch vorhandene Farbstifte, diese können aber auch von der Dozentin ausgeliehen werden. Passendes Papier stellt die Dozentin; bitte bringen Sie eine feste Unterlage mit.

Freilichtmuseum Molfsee / Treffpunkt Eingang – Sabine Milbrodt

Samstag, 8. Juni 2024, 11.00 - 14.00 Uhr

25,00 €

241-2514 Zeichnen für Anfänger

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.

Dieser Zeichenkurs bietet die Möglichkeit, die „Sprache des Zeichnens“ Schritt für Schritt zu erlernen.

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

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

Kosten für Spezialmaterial sind direkt an die Dozentin zu entrichten.

Schulungsraum VHS Mielkendorfer Weg – Sabine Milbrodt

Freitag, ab 2. Februar 2024, 10.00 - 11.30 Uhr, 4 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden

28,00 €



Zeichnen für Fortgeschrittene mit Sabine Milbrodt

Dieser Kurs entwickelt Ihre persönlichen Fähigkeiten anhand von komplexen, zeichnerischen Aufgaben weiter. Darüber hinaus werden die Teilnehmenden ermutigt experimentelle und eigene freie Möglichkeiten auszuprobieren. Werden Sie Teil einer motivierenden und lebendigen Kursgemeinschaft, in der Sie Ihre künstlerischen Grenzen erweitern können.

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

Kosten für Spezialmaterial sind direkt an die Dozentin zu entrichten.

Schulungsraum VHS Mielkendorfer Weg

241-2512 Zeichnen für Fortgeschrittene

**Mittwoch, ab 10. Januar 2024 bis Mittwoch, 27. März 2024, 17.00 - 18.30 Uhr, 11 x
Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden. 76,50 €**

241-2513 Zeichnen für Fortgeschrittene

**Mittwoch, ab 24. April 2024 bis Mittwoch, 17. Juli 2024, 17.00 - 18.30 Uhr, 12 x
Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden. 83,00 €**



Machen Sie Ihren „ALTEN“ attraktiv!



Layout: DINOLERSCHÖNFELD Foto: Andrew Shapiro/Shutterstock

Gut LACKIERT von:

SCHOLZ & SOHN

Autolackierung • Karosseriefachbetrieb

Stiftstr. 19

Kiel ☎ 9 23 40

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**



GESUNDHEIT

241-3000 SALSATION® - Tanzfitness

Mit Musik und authentischen Tanzstilen und Rhythmen aus aller Welt tanzen wir, was wir hören und fühlen. Elemente des funktionalen Trainings und ein gutes Warm-up verbessern die Beweglichkeit, Körperempfinden und Ausdauer. Das Training ist für jedes Alter geeignet. Die Bewegungen werden langsam erklärt, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Achtung: Der Kurs findet sowohl am Montag- als auch am Donnerstagmorgen statt. Gemeinsam tanzen ist Lebensfreude und Glück. Komm zu einer Probestunde und sei dabei - Wir freuen uns auf Dich!

Johanna Pareigis ist lizenzierte Instruktorin für Zumba Fitness® (seit 2010) und für Salsation®(seit 2016).

Sporthalle Bärenkrug / Halle B – Dr. Johanna Pareigis

Donnerstag / Montag, 1. Februar 2024 - 28. März 2024, 07.45 - 08.45 Uhr, 17 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden.

79,00 €

241-3001 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 Mastercoachin zertifiziert.

Aula Grundschule Eidertal Molfsee, Olendieksberg 12 - 14 – Kerstin Susann Sörensen

Samstag, 23. März 2024, 10.00 - 13.00 Uhr

70,00 €



GESUNDHEIT

241-3002 Gesichtsyoga - Kopfschmerzprophylaxe und Anti-Aging

Gesichtsyoga hilft bei Spannungskopfschmerz, Zähneknirschen, Kiefer- und Nackenverspannungen, hängenden Mundwinkeln, Zornesfalten, Augenfalten, Schlupflidern, Augenringen, Tränensäcken und vielem mehr. Darüber hinaus fördern die wohltuenden und entspannenden Übungen die Durchblutung und den Lymphfluss, so dass Sie mit einem strahlenden und rosigen Teint belohnt werden!

Die lustig wirkenden Übungen machen sehr viel Spaß, lassen sich gut in den Alltag integrieren und unter Anleitung leicht erlernen.

Bitte bringen Sie eine eigene Hautcreme zum Massieren mit; bei offenen Frisuren einen Haarreif oder ein Haargummi, damit Ihr Gesicht frei liegt.

Schulungsraum Stuthagen 17 – Evelyn Köhn

Dienstag, ab 14. Mai 2024, 18.30 - 19.30 Uhr, 5 x

In den Gebühren sind die Kosten in Höhe von 8,00 € für ein Skript enthalten.

Bei einer Belegung mit 5 Teilnehmenden 50,00 €

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden 31,50 €

241-3003 Augenentspannung bei Bildschirmarbeit

Das Auge ist in der heutigen Arbeitsumwelt hohen Belastungen und Stress ausgesetzt. Stundenlanges Arbeiten am Bildschirm oder das Lesen auf Smartphones und Tablets können das Auge reizen und zu Trockenheit und Sehbeschwerden führen. Auch Kopfschmerzen und andere körperliche Beschwerden können dadurch hervorgerufen werden. Aus diesem Grund ist es wichtig, den Augen durch entsprechendes Augentraining Ruhe und Entspannung zu gönnen.

Schulungsraum Stuthagen 17 – Evelyn Köhn

Dienstag, ab 18. Juni 2024, 18.30 - 19.30 Uhr, 5 x

In den Gebühren sind die Kosten in Höhe von 8,00 € für ein Skript enthalten.

Bei einer Belegung mit 5 Teilnehmenden 50,00 €

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden 31,50 €



GESUNDHEIT

241-3005 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 2. Februar 2024, 10.30 - 11.30 Uhr, 20 x

Bei einer Belegung mit 10 Teilnehmenden

74,00 €

241-3006 Yoga für Kerle

In diesem Kurs wollen wir keine „wilden Kerle“ zähmen, sondern die, insbesondere bei Männern, oft verkürzte Muskulatur dehnen, Sehnen und Bänder stärken und den Gleichgewichtssinn trainieren. Kraftvolle Asanas halten den Körper fit und in Form, dynamische Bewegungsabfolgen bringen Geschmeidigkeit in den Bewegungsablauf.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, großes Handtuch, und ein Getränk.

Sporthalle am Bärenkrug / DG 1 – Susanne Borrmann

Freitag, ab 1. März 2024, 18.00 - 19.00 Uhr, 8 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden

37,00 €

241-3007 Body-Toning

Body-Toning ist ein effektives und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining: Muskeln werden aufgebaut, das Gewebe gestrafft und das Herz-Kreislauf-System trainiert. Körperstabilität und -elastizität sowie die allgemeine Beweglichkeit und körperliches Wohlbefinden werden verbessert. Das gemeinsame Training in der Gruppe und der Einsatz von Musik sorgen für viel Spaß und eine hohe Motivation.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, großes Handtuch, Turnschuhe und ein Getränk.

Sporthalle am Bärenkrug / DG 1 – Susanne Borrmann

Freitag, ab 1. März 2024, 17.00 - 18.00 Uhr, 8 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden

37,00 €



GESUNDHEIT

241-3008 Mit Kettlebell-Übungen in Topform kommen!

Wer sich einen athletischen und durchtrainierten Körper wünscht, kommt an der Kettlebell/ Kugelhantel nicht vorbei.

Die Eisenkugel bietet nahezu grenzenlose Trainingsmöglichkeiten für den gesamten Körper. Sie kräftigen die Muskeln, formen einen athletischen Körper, verbessern die Kraftausdauer und die Schnellkraft. Und so ganz nebenbei verbessert das Workout mit der Kugelhantel auch die koordinativen Fähigkeiten und die Körperwahrnehmung. Darüber hinaus verbrennt schon ein 20-minütiges Trainingsprogramm mehr als 300 Kalorien.

Jeder Teilnehmer/-in bringt bitte 2 Kettlebells mit. Wir empfehlen für Frauen 8kg + 12kg und für Männer 12kg + 16kg. Gerne dürfen auch weitere Kettlebells mitgebracht werden.

Sporthalle am Bärenkrug / DG 1 – Marco Handel

Dienstag, ab 20. Februar 2024, 17.30 - 18.30 Uhr, 8 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden

52,00 €

241-3009 Animal Movement - Tierisch gutes Training!

Das Besondere im „Animal Flow“ ist, dass der ganze Körper auf unterschiedliche Art aktiviert wird. Du wirst geschmeidig, wie ein Leopard und stark, wie ein Bär! Durch die Bewegungen baust du Stärke auf und trainierst Koordination, Mobilität, Dehnbarkeit, Schnellkraft und Ausdauer.

Der Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund; es wird kein Equipment benötigt.

Sporthalle Bärenkrug / Halle B – Marco Handel

Dienstag, ab 20. Februar 2024, 18.45 - 19.45 Uhr, 8 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden

52,00 €





GESUNDHEIT

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.

241-3100 Tai Chi für Anfänger

Sporthalle am Bärenkrug / DG 2 – Heidi Kämmerer
Dienstag, ab 30. Januar 2024, 17.15 - 18.15 Uhr, 16 x
Bei einer Belegung mit 10 Teilnehmenden

59,00 €

241-3110 Tai Chi für Fortgeschrittene

Sporthalle am Bärenkrug / DG 2 – Heidi Kämmerer
Dienstag, ab 30. Januar 2024, 18.30 - 19.30 Uhr, 16 x
Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden

74,00 €





GESUNDHEIT

241-3120 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 1. Februar 2024, 10.00 - 11.30 Uhr, 9 x
Bei einer Belegung mit 10 Teilnehmenden

50,00 €

241-3123 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 12. Februar 2024, 19.15 - 20.30 Uhr, 19 x
Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden

110,00 €



Kursportal Schleswig-Holstein

www.sh.kursportal.info

Ihre Datenbank für Weiterbildung im Norden

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



Schleswig-Holstein
Ministerium für Wirtschaft,
Verkehr, Arbeit, Technologie
und Tourismus



GESUNDHEIT

241-3124 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 14. Februar 2024, 18.30 - 20.00 Uhr, 19 x

Bei einer Belegung mit 10 Teilnehmenden

105,50 €

241-3126 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 Wohlfühl 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 7. Februar 2024, 19.00 - 20.30 Uhr, 20 x

Bei einer Belegung mit mind. 10 Teilnehmenden

111,00 €





GESUNDHEIT

241-3127 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 5. Februar 2024, 18.30 - 19.30 Uhr, 20 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden

92,50 €

Gymnastik - Gesund & fit mit Silke Nuhn

Mit viel Freude und Spaß an der Bewegung trainieren wir den Körper von Kopf bis Fuß. Wir trainieren Kondition, Kraft, Mobilisation, Koordination, Balance, Flexibilität und enden mit einer kleinen Entspannungseinheit. Die kontinuierlicher Körperarbeit sorgt für Wohlbefinden im Alltag!

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

241-3130 Gesund & fit für Damen

Mittwoch, ab 14. Februar 2024 bis Mittwoch, 17. Juli 2024, 09.00 - 10.00 Uhr, 19 x
Sporthalle am Bärenkrug / DG 2

70,50 €

241-3131 Gesund & fit für Damen

Mittwoch, ab 14. Februar 2024 bis Mittwoch, 17. Juli 2024, 10.00 - 11.00 Uhr, 19 x
Sporthalle am Bärenkrug / DG 2

70,50 €

241-3132 Gesund & fit für Herren

Mittwoch, ab 14. Februar 2024, 11.00 - 12.00 Uhr, 19 x
Sporthalle am Bärenkrug/ Große Halle

70,50 €





GESUNDHEIT

241-3141 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

Montag, ab 5. Februar 2024, 09.30 - 10.30 Uhr, 20 x

74,00 €

241-3146 Gymnastik für Herren mit Angelika Hahn

Die Übungen beinhalten über Atemtechnik und Dehnung ein intensives Muskeltraining von Kopf bis Fuß. Die Blutzirkulation wird verbessert und das Bewusstsein für eine korrekte Körperhaltung wird gesteigert. Der Körper wird gekräftigt und das Nervensystem beruhigt.

Sporthalle am Bärenkrug / DG 2

Montag, ab 12. Februar 2024, 18.00 - 19.00 Uhr, 19 x

Bei einer Belegung mit 9 Teilnehmenden

78,00 €





GESUNDHEIT

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 eigenen 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.

241-3148 Funktionelles Training für Herren

Sporthalle Bärenkrug / Halle B – Nina Cathrin Schulze

Freitag, ab 2. Februar 2024, 11.45 - 12.45 Uhr, 20 x

Bei einer Belegung mit mind. 10 Teilnehmenden

74,00 €

241-3149 Funktionelles Training für Damen

Sporthalle Bärenkrug / Halle B – Nina Cathrin Schulze

Freitag, ab 2. Februar 2024, 10.45 - 11.45 Uhr, 9 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden

42,00 €

241-3200 Fit ins Frühjahr 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

Donnerstag, ab 1. Februar 2024, 16.15 - 17.15 Uhr, 9 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden

42,00 €



forellen APOTHEKE



**Wir sind
für Sie da!**

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



GESUNDHEIT

Pilates ist eine außerordentliche Kombination aus Dehnungs- und Kräftigungsübungen unterstützt durch besondere Atemtechnik und Entspannungsübungen, die sich an Sie und Ihn in jeder Altersklasse richtet. Die tiefer liegenden, feinen Muskelgruppen werden gezielt angesprochen. Bauch-, Rumpf- und Rückenmuskulatur werden sanft gestärkt. Körperbewusstsein, Balance und Beweglichkeit werden gesteigert. Die Übungen fördern und erhalten dauerhaft Mobilisation und Körperspannung. Bitte mitbringen: warme Jacke und Socken für die abschließende Tiefenentspannung bei beruhigender Musik.

241-3219 Pilates für Einsteiger am Morgen

Sporthalle am Bärenkrug / DG 2 – Martina Schulz
Donnerstag, ab 8. Februar 2024, 10.00 - 11.00 Uhr, 12 x
Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden

55,50 €

241-3222 Pilates für Einsteiger am Abend

Sporthalle am Bärenkrug / DG 1 – Martina Schulz
Montag, ab 5. Februar 2024, 18.30 - 19.30 Uhr, 19 x
Bei einer Belegung mit 10 Teilnehmenden

70,00 €

241-3142 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 beschließen den Kurs.

Bitte mitbringen: Wasserflasche, warme Jacke und Socken für die abschließende Entspannung

Sporthalle am Bärenkrug / DG 1 – Martina Schulz
Montag, ab 5. Februar 2024, 17.15 - 18.30 Uhr, 19 x
Bei einer Belegung mit 10 Teilnehmenden

88,00 €



GESUNDHEIT

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. So werden die Gelenke entlastet und gleichzeitig werden alle wichtigen Muskelgruppen gestärkt. Der ganze Körper wird mit viel Spaß in einer netten Gruppe trainiert!

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

241-3240 Wassergymnastik für Damen

Sabine Spey

Montag, ab 5. Februar 2024, 09.00 - 10.00 Uhr, 20 x

100,00 €

241-3250 Wassergymnastik für Damen

Sabine Spey

Montag, ab 5. Februar 2024, 12.15 - 13.15 Uhr, 20 x

100,00 €

241-3252 Wassergymnastik für Damen

Sandra Masiwa Thiem

Montag, ab 5. Februar 2024, 13.00 - 14.00 Uhr, 20 x

100,00 €

241-3238 Wassergymnastik für Damen

Sandra Masiwa Thiem

Montag, ab 5. Februar 2024, 13.45 - 14.45 Uhr, 20 x

100,00 €

241-3231 Wassergymnastik für Damen

Cornelia Breitenfeldt

Mittwoch, ab 7. Februar 2024, 09.00 - 10.00 Uhr, 20 x

100,00 €

241-3232 Wassergymnastik für Damen

Cornelia Breitenfeldt

Mittwoch, ab 7. Februar 2024, 09.45 - 10.45 Uhr, 20 x

100,00 €

241-3233 Wassergymnastik für Damen

Sandra Masiwa Thiem

Mittwoch, ab 7. Februar 2024, 12.00 - 13.00 Uhr, 20 x

100,00 €



GESUNDHEIT

241-3251 Wassergymnastik für Damen

Sandra Masiwa Thiem

Mittwoch, ab 7. Februar 2024, 12.45 - 13.45 Uhr, 20 x

100,00 €

241-3239 Wassergymnastik für Damen und Herren

Sandra Masiwa Thiem

Donnerstag, ab 1. Februar 2024, 12.20 - 13.20 Uhr, 21 x

105,00 €

241-3234 Wassergymnastik für Damen

Sandra Masiwa Thiem

Donnerstag, ab 1. Februar 2024, 13.05 - 14.05 Uhr, 21 x

105,00 €

241-3235 Wassergymnastik für Damen und Herren

Nina Cathrin Schulze

Freitag, ab 2. Februar 2024, 09.00 - 10.00 Uhr, 20 x

100,00 €

241-3236 Wassergymnastik für Damen und Herren

Carolin Steen

Freitag, ab 9. Februar 2024, 09.45 - 10.40 Uhr, 19 x

95,00 €

241-3237 Wassergymnastik für Damen und Herren

Carolin Steen

Freitag, ab 9. Februar 2024, 10.40 - 11.20 Uhr, 19 x

95,00 €





Aqua Sport

In diesen Tiefwasserkursen 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.

241-3243 Aqua-Sport für Damen und Herren

Sabine Spey

Dienstag, ab 6. Februar 2024, 11.30 - 12.30 Uhr, 21 x

105,00 €

241-3248 Aqua Sport für Damen und Herren

Sabine Spey

Dienstag, ab 6. Februar 2024, 12.15 - 13.15 Uhr, 21 x

105,00 €

241-3242 Aqua-Sport und mehr für Damen und Herren

Carolin Steen

Freitag, ab 9. Februar 2024, 11.05 - 12.00 Uhr, 19 x

95,00 €



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





SPRACHEN

Dänisch

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. Wir arbeiten mit einem preisgünstigen Einsteigerwerk („Det er dansk“). Das Lehrwerk ist über den Dozenten kostengünstig zu erwerben.

241-4035 Dänisch für fortgeschrittene Anfänger mit Vorkenntnissen

Hansotto Berndsen

Aula Grundschule Eidertal Molfsee, Olendieksbarg 12 - 14

Dienstag, ab 16. Januar 2024, 19.00 - 20.30 Uhr, 10 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden

69,50 €

241-4036 Dänisch für fortgeschrittene Anfänger mit Vorkenntnissen

Hansotto Berndsen

Aula Grundschule Eidertal Molfsee, Olendieksbarg 12 - 14

Montag, ab 15. Januar 2024, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden

69,50 €

241-4034 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!

Hansotto Berndsen

Aula Grundschule Eidertal Molfsee, Olendieksbarg 12 - 14

Dienstag, ab 16. Januar 2024, 17.30 - 19.00 Uhr, 10 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden

69,50 €





SPRACHEN

Russisch

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.

241-4191 Russisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse/ Kenntnisstufe A1

Begegnungsstätte Osterberg / Kleiner Saal – Nadja Svetlova

Mittwoch, ab 7. Februar 2024, 17.00 - 18.30 Uhr, 12 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden / die Kosten

für Kopien sind direkt an die Dozentin zu entrichten.

83,00 €

241-4190 Russisch für fortgeschrittene Anfänger / Kenntnisstufe A2

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

Schulungsraum VHS Mielkendorfer Weg – Nadja Svetlova

Dienstag, ab 20. Februar 2024, 18.00 - 19.30 Uhr, 12 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden / die Kosten

für Kopien sind direkt an die Dozentin zu entrichten.

83,00 €

241-4612 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 8. Februar 2024, 10.45 - 11.45 Uhr, 23 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden / die Kosten

für Kopien sind direkt an die Dozentin zu entrichten.

106,00 €

241-4610 Englisch am Donnerstagmorgen / 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 8. Februar 2024, 09.30 - 10.30 Uhr, 23 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden / die Kosten

für Kopien sind direkt an die Dozentin zu entrichten.

106,00 €



SPRACHEN

241-4602 Englisch am Mittwochmorgen /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. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

Lehrbuch „Headway B1“, ISBN 9780194741392, Unit 2

Lindenweg 13 – Judith N. Bräunig

Mittwoch, ab 17. Januar 2024, 09.30 - 10.30 Uhr, 10 x

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

62,00 €

241-4603 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 16. Januar 2024, 18.45 - 20.15 Uhr, 12 x

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

83,00 €

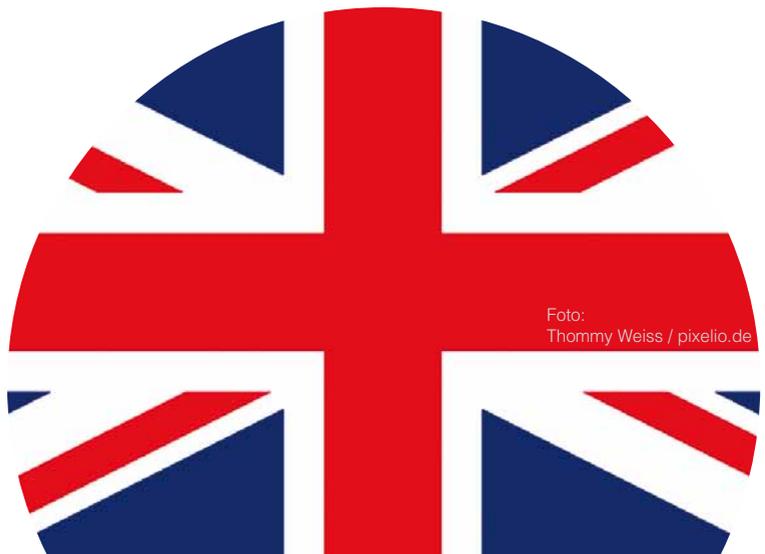


Foto:
Thommy Weiss / pixelio.de



SPRACHEN

241-4611 Best of English!

Sprachliches Fitnesstraining 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 16. Januar 2024, 17.15 - 18.45 Uhr, 12 x

Bei einer Belegung mit 9 Teilnehmenden / die Kosten für Kopien sind direkt an die Dozentin zu entrichten.

74,00 €

241-4605 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.

Begegnungsstätte Osterberg / Kleiner Saal – Sebastiano Gallina

Dienstag, ab 16. Januar 2024, 09.00 - 10.30 Uhr, 11 x

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

76,00 €

241-4604 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 16. Januar 2024, 10.45 - 12.15 Uhr, 11 x

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

61,00 €



SPRACHEN

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!**

241-4801 Französisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger / A1

Schulungsraum VHS Mielkendorfer Weg

Montag, ab 19. Februar 2024, 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 €

241-4802 Französisch am Vormittag für Fortgeschrittene / Kenntnisstufe A2

Sie mögen Frankreich und die französische Lebensart und haben Lust, die Sprache zu erlernen oder wieder aufleben zu lassen? Dann sind sie in diesem Kurs genau richtig! In entspannter Atmosphäre werden wir uns nicht nur die grundlegende Grammatik der französischen Sprache aneignen, sondern vor allem sprechen, lesen, hören und ein bisschen schreiben.

Lehrwerk: Rencontre A2 ab Unité 3

Begegnungsstätte Osterberg / Kleiner Saal – Charlotte Bousquet

Montag, ab 8. Januar 2024, 09.30 - 11.00 Uhr, 15 x

Bei einer Belegung mit 9 Teilnehmenden.

92,50 €

241-4800 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

Montag, ab 19. Februar 2024, 09.00 - 10.30 Uhr, 12 x

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

83,00 €



SPRACHEN

241-4904 Italienisch für Anfänger mit Vorkenntnissen, Kenntnisstufe A2

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

Lehrbuch: Espresso 2 ab Lektion 1, Hueber

Begegnungsstätte Osterberg / Kleiner Saal – Sebastiano Gallina

Dienstag, ab 16. Januar 2024, 15.45 - 17.15 Uhr, 11 x

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

76,00 €

Italienisch 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.

241-4900 Italienisch am Vormittag für Fortgeschrittene / Kenntnisstufe B2

Lehr- und Arbeitsbuch „Azzurro più“ B1, Klett ISBN 978-3-12-525532-6 ab Lektion 3

Schulungsraum VHS Mielkendorfer Weg

Dienstag, ab 6. Februar 2024, 10.00 - 11.30 Uhr, 12 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden.

83,00 €

241-4901 Italienisch am Nachmittag für Fortgeschrittene / Kenntnisstufe B2

Lehr- und Arbeitsbuch „Azzurro più“ B1, Klett ISBN 978-3-12-525532-6 ab Lektion 4

Schulungsraum VHS Mielkendorfer Weg

Dienstag, ab 6. Februar 2024, 16.15 - 17.45 Uhr, 12 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden.

83,00 €

241-4903 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 / Danila Bruno

Freitag, ab 2. Februar 2024, 10.00 - 11.30 Uhr, 12 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden.

83,00 €



SPRACHEN

241-4920 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 8. Februar 2024,
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 mit dem Spezialisten für Reisen, Kunst und Kultur Sebastiano Gallina „OSTERN IN DER TOSKANA“ vom 27.03.24 bis 03.04.24 oder „FRÜHLING AN DER AMALFIKÜSTE“ vom 04.04.24 bis 11.04.24 oder „SARDINIENS SÜDEN“ vom 01.05.24 bis 08.05.24 oder „SIZILIEN – LIPARISCHE INSELN“ vom 28.05.24 bis 04.06.24. Weitere Reiseziele in kleiner Gruppe auf www.insula-gallina.de

INSULA GALLINA – Fleethörn 37 – 24103 Kiel
Tel. 0431 58 78 770 – info@insula-gallina.de





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

Spiel- & Schreib-
waren

Haushaltswaren,
Geschenke &
Accessoires

Glas, Porzellan &
Heimtextilien

Garten- & Heim-
werkermarkt



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

Kostenlose
Parkplätze
am Haus



RENNER
HAUS + GARTEN





Babyschwimmen

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

Melden Sie sich und Ihr Kind gerne auch für die Warteliste an; der Kurs wird fortgeführt und die teilnehmenden Kinder wachsen ja aus dem Kurs heraus.

241-8000 Babyschwimmen für Babys von 6 bis 12 Monaten // Januar - März

Sabine Spey

Dienstag, ab 9. Januar 2024, 09.00 - 10.00 Uhr, 11 x

55,00 €

241-8001 Babyschwimmen für Babys von 6 bis 12 Monaten // April - Juli

Sabine Spey

Dienstag, ab 23. April 2024, 09.00 - 10.00 Uhr, 13 x

65,00 €





Schwimmkurs für Kinder ab 4 Jahren

Wir wollen, dass sich Ihr Kind wohl bei uns fühlt, Vertrauen aufbaut und in einer kleinen Gruppe von sechs bis sieben Kindern 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 großartige 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. Badeschuhe bitte mitbringen.

241-8004 Kinderschwimmkurs

Birgit Rathje

Mittwoch, ab 17. Januar 2024, 14.00 - 15.00 Uhr, 11 x

103,00 €

241-8005 Kinderschwimmkurs

Anita Willemsen

Freitag, ab 12. Januar 2024, 14.00 - 14.45 Uhr, 11 x

77,00 €

241-8006 Kinderschwimmkurs

Anita Willemsen

Freitag, ab 12. Januar 2024, 14.45 - 15.30 Uhr, 11 x

77,00 €

241-8007 Kinderschwimmkurs

Anita Willemsen

Freitag, ab 12. Januar 2024, 15.30 - 16.15 Uhr, 11 x

77,00 €

241-8009 Kinderschwimmkurs

Anita Willemsen

Freitag, ab 12. Januar 2024, 16.15 - 17.00 Uhr, 11 x

77,00 €

241-8021 Kinderschwimmkurs

Moritz Rohde

Sonntag, ab 7. Januar 2024, 09.15 - 10.00 Uhr, 12 x

84,00 €

241-8013 Kinderschwimmkurs

Moritz Rohde

Sonntag, ab 7. Januar 2024, 10.00 - 10.45 Uhr, 12 x

84,00 €



241-8014 Kinderschwimmkurs

Moritz Rohde

Sonntag, ab 7. Januar 2024, 10.45 - 11.30 Uhr, 12 x

84,00 €

241-8015 Kinderschwimmkurs

Moritz Rohde

Sonntag, ab 7. Januar 2024, 11.30 - 12.15 Uhr, 12 x

84,00 €

241-8016 Kinderschwimmkurs

Moritz Rohde

Sonntag, ab 7. Januar 2024, 12.15 - 13.00 Uhr, 12 x

84,00 €

241-8010 Kinderschwimmkurs

Birgit Rathje

Sonntag, ab 7. Januar 2024, 13.00 - 13.45 Uhr, 12 x

84,00 €

241-8011 Kinderschwimmkurs

Birgit Rathje

Sonntag, ab 7. Januar 2024, 13.45 - 14.30 Uhr, 12 x

84,00 €

241-8012 Kinderschwimmkurs

Birgit Rathje

Sonntag, ab 7. Januar 2024, 14.30 - 15.15 Uhr, 12 x

84,00 €

241-8017 Kinderschwimmkurs

Sean Lennart Findeisen

Sonntag, ab 7. Januar 2024, 15.15 - 16.00 Uhr, 12 x

84,00 €

241-8018 Kinderschwimmkurs

Sean Lennart Findeisen

Sonntag, ab 7. Januar 2024, 16.00 - 16.45 Uhr, 12 x

84,00 €

241-8019 Kinderschwimmkurs

Sean Lennart Findeisen

Sonntag, ab 7. Januar 2024, 16.45 - 17.30 Uhr, 12 x

84,00 €

241-8020 Kinderschwimmkurs

Sean Lennart Findeisen

Sonntag, ab 7. Januar 2024, 17.30 - 18.15 Uhr, 12 x

84,00 €



241-8602 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 2. Februar 2024, 14.15 - 15.00 Uhr, 19 x

63,00 €

241-8601 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 2. Februar 2024, 15.00 - 15.45 Uhr, 19 x

63,00 €

241-8600 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 2. Februar 2024, 15.45 - 16.30 Uhr, 19 x

63,00 €

241-8603 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 2. Februar 2024, 17.15 - 18.15 Uhr, 19 x

84,00 €



241-8608 Jazz Dance für Kids ab 10 Jahren

Altersgerecht lernen die Kinder nach einer kurzen Erwärmung die Grundschrirte 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 2. Februar 2024, 16.30 - 17.15 Uhr, 19 x

63,00 €



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 – Frühjahr 2024

Online-Vorträge

- 15.02. „Tierwohl“
- 25.04. „Regionale Lebensmittel“
- 14.05. „Insekten auf dem Teller“

Workshops & Einzelveranstaltungen

- 13.01. Mal-Workshop
- 09.02. Nähtreff
- 02.03. Nähen für Anfänger
- 21.03. „kulturgenuss – Musikreise“
- 23.03. Gewichtsreduktion
- 23.05. „kulturgenuss- Europawahl“
- 31.05. Trivia Quiz
- 08.06. Botanisches Zeichnen

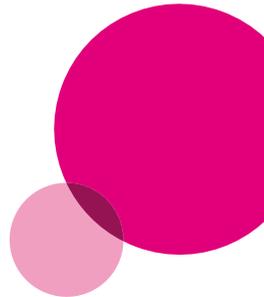
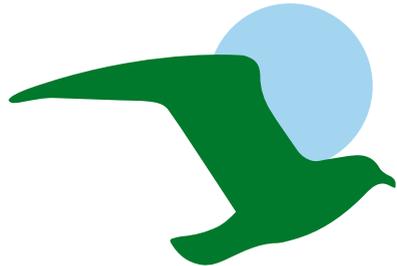
Neue Kurse

- 30.01. Tai Chi Anfänger
- 02.02. Zeichnen für Anfänger
- 07.02. Philosophie - Hoffnung
- 20.02. Training mit der Kettlebell
- 20.02. Animal Movement
- 01.03. Aquarell für Anfänger
- 01.03. Body-Toning
- 01.03. Yoga für Kerle
- 14.05. Gesichtsyoga
- 18.06. Augenentspannung

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

- 30.05. Fehmarn



Machen Sie
sich das Leben

BUNT!

HEIMATEN

Eine Ausstellung und Umfrage.

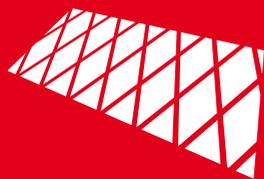
Bis 21.07.2024

im Jahr100Haus



Was ist **HEIMAT** für Dich?

Finde Antworten bei
unseren Veranstaltungen:
Lyrikabende · Performances
Dialogische Rundgänge
Dokumentarfilme
Kulinarisches
uvm.



**Freilichtmuseum
Molfsee**

Landesmuseen SH

Eine Ausstellung des

MK&G

Museum für Kunst
& Gewerbe Hamburg

in Kooperation mit dem
Freilichtmuseum Molfsee

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.

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

Frühjahrssemester 2024

Januar bis Juli 2024

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

Karfreitag	29. März 2024
Ostern	31. März und 01. April 2024
Osterferien	02. bis 19. April 2024
Pfingstferien	10. und 11. Mai 2024
Sommerferien	22. Juli bis 31. August 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

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