



Programm  
Herbst 2024

Machen Sie  
sich das Leben  
**BUNT!**

# EDITORIAL



**Liebe Teilnehmerinnen  
und liebe Teilnehmer,**

erinnern Sie sich noch an meinen Vor-  
schlag für das Wort des Jahres 2024?  
Nicht? Macht nichts :) Ich frische Ihr Gedäch-  
nis gerne auf: **„Begeisterung“!**

Ich lasse mich gerne begeistern und freue mich aktuell sehr über die „DorfFunk“ – App!  
Was für eine großartige Möglichkeit des digitalen Austausches: Man kann miteinander  
plauschen, Sachen verschenken oder verkaufen, Hilfe anbieten oder suchen, lokale Nach-  
richten lesen und sich über Events informieren. Einfach App unter „[www.sh.digitale-doerfer.de](http://www.sh.digitale-doerfer.de)“  
laden, Profil erstellen, Reichweite einstellen und losfunken! Haben Sie auch Lust dabei  
zu sein? Wir von der VHS werden den „DorfFunk“ auf jeden Fall nutzen, um über aktuell star-  
tende Kurse und freie Plätze zu informieren.

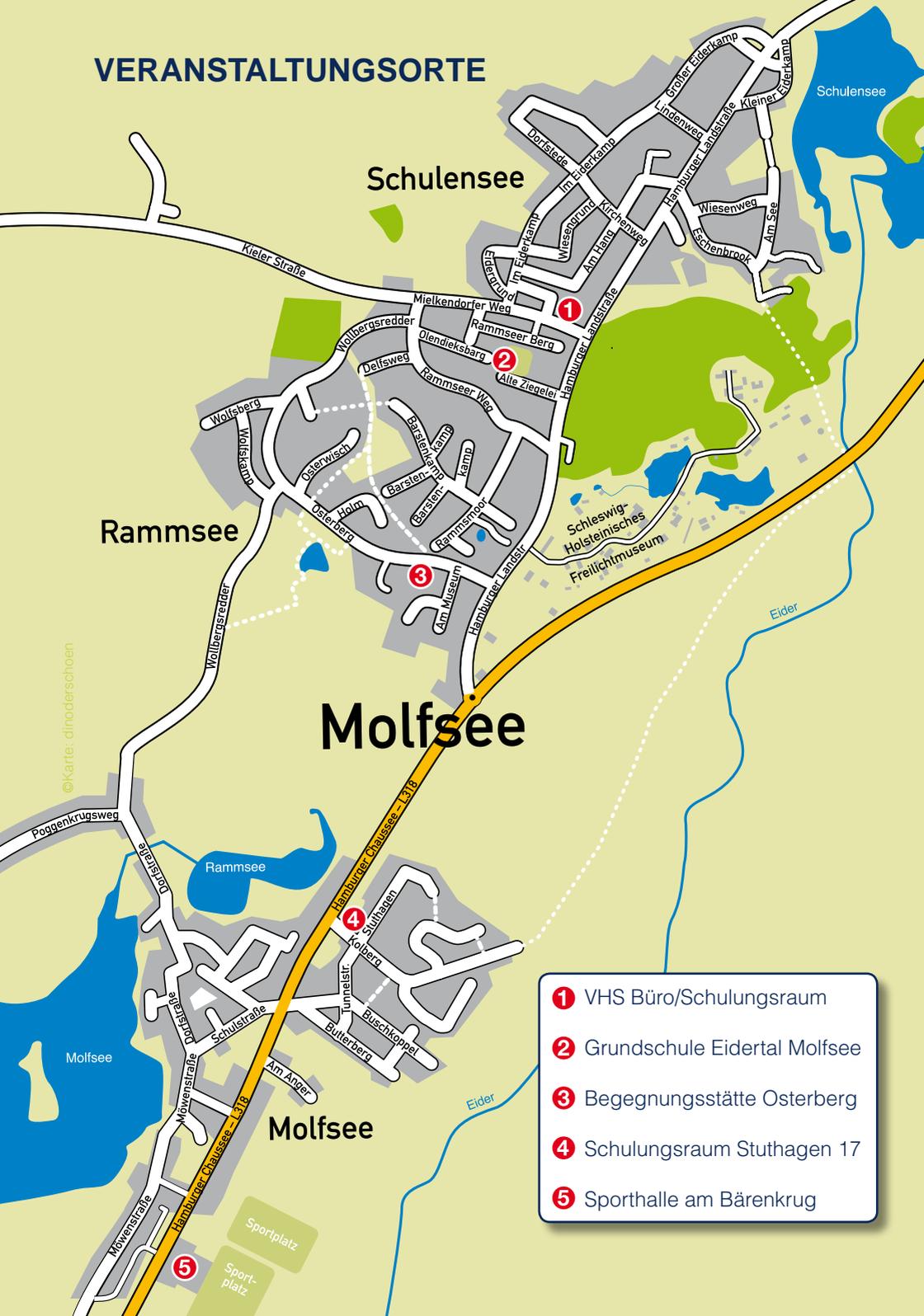
Natürlich begeistert mich auch das neue Herbstprogramm und ich bin gespannt, ob der  
Funke der Begeisterung auf Sie überspringt?! Lassen Sie sich inspirieren und machen Ihr  
Leben mit uns ein bisschen bunter!

Herzliche Grüße von Ihrer

  
Antje Michalsky

Machen Sie  
sich das Leben  
**BUNT!**

# VERANSTALTUNGSORTE



Schulensee

Rammsee

Molfsee

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

# KURSÜBERSICHT

Editorial S. 1 | Veranstaltungsorte S.2 | Kursübersicht S.3  
Terminplaner S.44 | Wichtig zu wissen S.45

## Gesellschaft

Exkursion Eckernförde s. 4 | „kulturgenuss im kreiselmaiers - Geschichte der Milch“ S.5 | Philosophie S.6 | Buchclub S.6 | Lebensmittel S.7  
Online-Verträge S.7 | Digitaler Nachlass S.8

## Kultur

Bridge S.9 | Astronomie S.9 | Pilze sammeln S.10 | Nähen S.11 | Mal-Workshops S.12 | Aquarell S.13 | Zeichnen S.14

## Gesundheit

Ätherische Öle S.16 | Meditation S.16 | Resilienz S.16 | Deep Work S.17  
Animal Movement S.17 | Rollator-Fit S.18 | Selbstverteidigung S.18  
Med. Fitnesstraining S. 19 | Gewichtsreduktion S.19 | Raucherentwöhnung S.20  
Line Dance S.20 | Tanzfitness S.21 | Zumba Gold S.21 | Tai Chi S.22  
Yoga S.23-S.25 | Gymnastik S. 25 | Fitness S. 26 | Funktionelles Training S.27  
Fitness S.28 | Pilates S.28 | Wassergymnastik S. 29 – S.30 | Aqua Sport S.31

## Sprachen

Dänisch S.32 | Englisch S.33 | Französisch S. 35 | Italienisch S.36 | Spanisch S.38

## Beruf

Einzelschulung an Handy oder Laptop S.38

## Junge VHS

Babyschwimmen S.39 | Kinderschwimmen S. 39 | Kindertanzkurse S.42



## GESELLSCHAFT

### 242-1000 „Mehr als Strand und Sprotten“ - „Eckernförde mit Borby“

Auf diesem kulturhistorischen Rundgang widmen wir uns in zwei Abschnitten den Zeugnissen der über 800-jährigen Geschichte des heutigen Ostseebades und schärfen unser kulturhistorisches Verständnis:

1. Teil: Die spätgotische Nicolaikirche Eckernförde mit Rantzaugestühl, Bronzetaufe und hochbarockem Altaraufsatz von Hans Gudewerd. Darüber hinaus schauen wir uns Bürgerhäuser, das historische Rathaus und ehemalige Fischerhäuser an.
2. Teil: Wir genießen die traumhafte Aussicht vom Petersberg und besichtigen die romanische Feldsteinkirche in Borby.

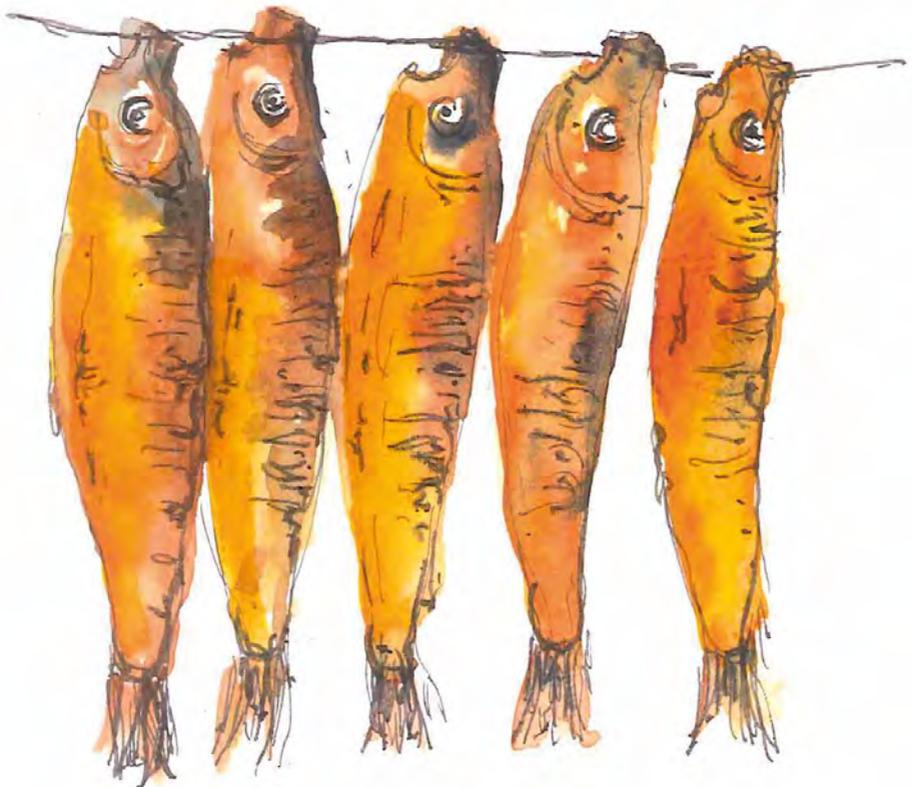
Eigene An- und Abreise mit privatem PKW oder Zug. Gegen 13.00 Uhr kehren wir in das Restaurant „Siegfried-Werft“ ein. Die Kosten für Speisen und Getränke sind nicht in der Gebühr enthalten.

**Treffpunkt „Bahnhofsvorplatz Eckernförde“**

**Merten Worm, M. A.**

**Mittwoch, 18. September 2024, 11.00 - 16.30 Uhr**

**25,00 €**





## GESELLSCHAFT

**242-1200 „kulturgenuss im kreiselmaiers“ - „Die Milch macht's!“  
- Geschichte der Milch!**

Im 16. Jahrhundert kam mit den „Gutsholländern“ die Milchwirtschaft auf die großen Gutshöfe. Die tüchtigen, holländischen Meieristen pachteten Milchkühe zur Herstellung von Butter und regionalem Käse, der weithin exportiert wurde.

Wir unternehmen eine Bildreise zu den schönsten und eindrucksvollsten Gutshöfen und ihren Meiereien und erfahren, wie sich die Milchwirtschaft über die Jahrhunderte entwickelt hat.

An diesem Abend wechseln sich Vortrag und Gaumenfreude ab; wir freuen uns auf folgendes Menü:

\*Käse-Lauch-Suppe \* Käse Fondue \* Käsekuchen\*

Das Menü ist im Preis enthalten; die Getränke werden vor Ort individuell abgerechnet.

Wir freuen uns auf einen besonderen Abend!

**„kreiselmaiers“, Eschenbrook 2 in Schulensee  
Merten Worm, M. A.**

**Donnerstag, 14. November 2024, 18.00 - 21.00 Uhr  
Getränke sind nicht in der Gebühr enthalten.**

**35,00 €**





## GESELLSCHAFT

### **242-1800 Philosophisch-literarisches Gespräch über „Carpe diem“**

Im gemeinsamen Gedankenaustausch geht es, ausgehend von eigenen Erfahrungen, ergänzt durch literarische und philosophische Texte, um Anregungen zur kritischen Auseinandersetzung.

In diesem Semester wollen wir uns ausgehend von der Aufforderung „Carpe diem“ des römischen Dichters Horaz (um 23 v. Chr.) mit einer bewussten Lebensgestaltung, Sinnorientierung, Selbstbestimmung, Gemeinschaftsorientierung, Freiheit und Fragen der Lebensqualität beschäftigen.

Wie können wir unser Bewusstsein für Wesentliches fördern, wodurch wird es eingeschränkt? Anregungen bekommen wir durch Gedanken unter anderem von Aristoteles, Immanuel Kant, Viktor E. Frankl, Jean Paul Sartre und Hanna Arendt.

Für die Teilnahme sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

**Schulungsraum VHS Mielkendorfer Weg**

**Peter Feuser**

**Mittwoch, ab 18. September 2024, 19.00 - 20.30 Uhr, 6 x**

**Kosten für Kopien sind an den Dozenten vor Ort zu entrichten.**

**Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:**

**40,00 €**

### **242-1008 Buchclub**

Was ist schöner als eine gute Geschichte? Eine gute Geschichte, die man mit jemandem teilen kann!

An diesem Abend können sich Menschen treffen, die gerne lesen und Lust haben über Bücher zu sprechen. Wie und was daraus entstehen kann, ob und wann man sich weiter trifft, wird an diesem Abend besprochen. Alles kann, nichts muss! Bringen Sie gerne ein Buch mit, das Sie empfehlen möchten.

**Schulungsraum VHS Mielkendorfer Weg**

**Antje Michalsky**

**Mittwoch, 11. September 2024, 19.00 - 20.30 Uhr**

**Gebührenfreies Angebot**

***„Von seinen Eltern lernt man lieben, lachen, und laufen. Doch erst wenn man mit Büchern in Berührung kommt, entdeckt man, dass man Flügel hat.“***

*Helen Hayes*



# GESELLSCHAFT

## **Online Vorträge der Verbraucherzentrale**

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

### **242-1401 Märchen und Wahrheiten rund um Lebensmittel - Was ist dran?**

Nehmen Sie teil und testen Sie Ihr Wissen: Anhand vieler Beispiele aus jahrelanger Verbraucherarbeit werden Mythen aufgedeckt und Hintergründe erklärt. So manche Erkenntnis wird Sie überraschen, zum Schmunzeln bringen oder für mehr Wissen sorgen.

**Donnerstag, 12. Dezember 2024, 17.00 - 18.00 Uhr**  
**Kostenfreie Veranstaltung der Verbraucherzentrale**

Bitte melden Sie spätestens zwei Tage vor dem Termin mit diesem Link an:  
<https://join.next.edudip.com/de/webinar/marchen-und-wahrheiten-rund-um-lebensmittel-was-ist-dran/2007666>

### **242-1402 Online-Verträge: Bequem abgeschlossen - schnell gekündigt?**

Es gibt nichts, was man heutzutage nicht im Internet bekommt. Vom Kinderspielzeug übers Auto bis hin zu Energielieferverträgen oder komplexen Dienstleistungsangeboten - alles kann heute ganz bequem vom Sofa aus bestellt werden. Der Vortrag zeigt auf, welche Fallstricke beim Online-Vertragsschluss drohen, worauf zu achten ist und welche Möglichkeiten Sie haben aus einem unliebsamen Vertrag möglichst schnell wieder herauszukommen.

**Mittwoch, 15. Januar 2025, 17.30 - 19.00 Uhr**  
**Kostenfreie Veranstaltung der Verbraucherzentrale**

Bitte melden Sie spätestens zwei Tage vor dem Termin mit diesem Link an:  
<https://join.next.edudip.com/de/webinar/online-vertraege-schnell-abgeschlossen-schnell-gekündigt/2013300>



## GESELLSCHAFT

### 242-1403 Digitaler Nachlass: Was passiert mit meinen Daten?

Immer mehr Menschen wickeln ihre Bankgeschäfte und andere Verträge online ab. Viele wichtige Vertragsdaten oder Informationen sind deshalb nur noch virtuell vorhanden. Bevollmächtigte und Erben haben oft keine Kenntnis von den Online-Accounts und den dazu gehörigen Passwörtern. Zusätzliche Vorsorge- und Nachlassregelungen werden daher immer wichtiger, damit Bevollmächtigte und Erben bei Bedarf schnell handeln können.

Der Vortrag richtet sich an Menschen jeglichen Alters, die über Online-Accounts verfügen und dafür eine Regelung treffen wollen.

**Mittwoch, 22. Januar 2025, 15.00 - 16.00 Uhr**

**Kostenfreie Veranstaltung der Verbraucherzentrale**

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

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

[digitaler-nachlass-was-passiert-mit-meinen-daten/2013303](https://join.next.edudip.com/de/webinar/digitaler-nachlass-was-passiert-mit-meinen-daten/2013303)



## 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



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



## 242-2003 Bridge am Vormittag für Fortgeschrittene

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

**Begegnungsstätte Osterberg kleiner Saal**

**Manfred Kastell**

**Donnerstag, ab 10. Oktober 2024, 09.30 - 11.30 Uhr, 10 x**

**Bei einer Belegung mit 7 Teilnehmenden:**

**106,00 €**

## 242-2500 Astronomie

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

In diesem Kurs lernen wir die Sternbilder des Herbst- und Winterhimmels 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 11. September 2024, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 x**

**Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:**

**69,50 €**





## 242-1900 Pilze sammeln 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. Die Anwesenheit am Theorieabend ist Voraussetzung für die Teilnahme an der Exkursion.

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.

Vivien Hauser ist geprüfte Pilzsachverständige der deutschen Gesellschaft für Mykologie.

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

**Vivien Hauser**

**Mi., 25.09. / 18.00-21.00 Uhr**

**Sa., 28.09. / 09.00-15.30 Uhr**

**28,00 €**





## 242-1002 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 (3-6mm stark) in passender Menge (etwas mehr als 2x die Größe des Handys/Tablets)
- Gummi (etwa 2x so lang wie das Gerät, Breite egal) Besonders 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](mailto:marina.simons@posteo.de)“.

**Schulungsraum VHS Mielkendorfer Weg**

**Marina Simons**

**Samstag, 12. Oktober 2024, 11.00 - 14.00 Uhr**

**25,00 €**

## 242-1003 Workshop „Nähen“

Egal ob du Näh-Profi oder Anfänger bist: Irgendwann kommst du bei deinem Projekt an einen Punkt, an dem du neue Motivation oder Unterstützung an einer besonders kniffligen Stelle brauchst. Gemeinsam nähen ist schöner als allein!

In diesem Workshop kannst du dein Nähprojekt voranbringen und kannst bei großen oder kleinen Unwägbarkeiten auf die Unterstützung von Marina (Maßschneiderin) zurückgreifen. So kannst du deine Fertigkeiten verbessern, lernst Gleichgesinnte kennen und kannst dich vielleicht auch für neue Nähprojekte inspirieren lassen.

Zum Workshop sind Schnittmuster, Materialien und Nähzubehör mitzubringen. Zu allen Kursen bringst du deine eigene Nähmaschine, Overlock oder Coverlock mit. Bitte auch an Verlängerungskabel denken.

Der Workshop findet ab einer Belegung mit 4 Teilnehmenden statt.

**Begegnungsstätte Osterberg / Großer Saal**

**Marina Simons**

**Samstag, 9. November 2024, 11.00 - 14.00 Uhr**

**25,00 €**



# KULTUR

## **Malen mit Janina Gruner**

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

Der Kursort ermöglicht auch das Gestalten großformatiger Leinwände. Bitte bringen Sie das gewünschte Material und Verpflegung selbstständig mit.

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

#### **242-1801 Mal-Workshop**

**Samstag, 14. September 2024, 10.00 - 14.00 Uhr**

**25,00 €**

#### **242-1802 Mal-Workshop**

**Samstag, 12. Oktober 2024, 10.00 - 14.00 Uhr**

**25,00 €**

#### **242-1803 Mal-Workshop**

**Samstag, 16. November 2024, 10.00 - 14.00 Uhr**

**25,00 €**

#### **242-1804 Mal-Workshop**

**Samstag, 14. Dezember 2024, 10.00 - 14.00 Uhr**

**25,00 €**

#### **242-1805 Mal-Workshop**

**Samstag, 11. Januar 2025, 10.00 - 14.00 Uhr**

**25,00 €**





## KULTUR

### **Aquarellkurse mit Monika Bittner**

Die Leichtigkeit und Frische von Aquarellbildern ist keine Zauberei: In diesen Kursen werden Techniken und 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.

### **Schulungsraum VHS Mielkendorfer Weg**

#### **242-2509 Aquarell für Anfänger // Januarkurs**

Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

Vorhandenes Material kann gerne mitgebracht werden.

Gegen eine kleine Gebühr stellt die Dozentin ansonsten alles Notwendige zur Verfügung; bitte vor Ort zahlen.

**Freitag, ab 10. Januar 2025, 10.00 - 11.30 Uhr, 4 x**

**Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:**

**28,00 €**

#### **242-2510 Aquarell für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene**

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

**Montag, ab 16. September 2024, 16.15 - 17.45 Uhr, 10 x**

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

**Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:**

**69,50 €**

#### **242-2511 Aquarell für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene**

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

**Montag, ab 16. September 2024, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 x**

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

**Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:**

**69,50 €**



## **242-2515 „Herbstmotive“ zeichnen**

Der Herbst inspiriert uns mit großartigen Farben und liefert perfekte Vorlagen für herbstliche Stillleben oder Detailzeichnungen!

Wir nehmen uns Zeit unter fachkundiger Anleitung gemeinsam zu schönen Ergebnissen zu gelangen.

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

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

**Schulungsraum VHS Mielkendorfer Weg**

**Sabine Milbrodt**

**Freitag, 27. September, 16.00 - 18.00 Uhr**

**Samstag, 28. September, 11.00 - 13.00 Uhr**

**Bei einer Belegung mit 6 Teilnehmenden:**

**25,00 €**

## **242-2514 Zeichnen für Anfänger // Novemberkurs**

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 8. November 2024, 10.00 - 11.30 Uhr, 4 x**

**Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:**

**28,00 €**



## 242-2512 Zeichnen für Fortgeschrittene

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**

**Sabine Milbrodt**

**Mittwoch, ab 4. September 2024, 17.00 - 18.30 Uhr, 14 x**

**Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:**

**111,00 €**





# GESUNDHEIT

## **242-3010 Die Kraft der ätherischen Öle - Einführung**

Lemongras hebt die Stimmung, Lavendel beruhigt! Was sind ätherische Öle und wie wirken sie? Und wie wende ich diese richtig und sicher an?  
Wie kann ich körperliche und emotionale Systeme mit den Ölen unterstützen?  
Der Kurs richtet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse. Es werden Grundlagen vermittelt und die Nase darf persönliche Vorlieben bei Duftproben feststellen.  
Bringe gute Laune mit und freue dich etwas Neues auszuprobieren!

**Schulungsraum VHS Mielkendorfer Weg – Lile Bauer**  
**Samstag, 9. November 2024, 11.00 - 12.30 Uhr**

**10,00 €**

## **242-3002 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.  
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.

**„Toberaum“ / Grundschule Eidertal Molfsee, Raum Nr. 36 – Jens Helmbrecht**  
**Montag, ab 13. Januar 2025, 19.00 - 20.30 Uhr, 6 x**  
**Bei einer Belegung mit 6 Teilnehmenden:**

**55,50 €**

## **242-3012 „Stark durch den Alltag - Resilienz trainieren“**

Jeder Mensch hat seine individuelle Art, mit Herausforderungen umzugehen. In unserem Seminar liegt der Fokus darauf, Strategien zu vermitteln, um effektiv mit Stress, Krisen und schwierigen Lebensumständen umzugehen. Gemeinsam entwickeln wir individuelle Strategiepläne zur Steigerung von Lebensenergie und Widerstandskraft!  
Bitte mitbringen: Getränk, Wolldecke oder Yogamatte, Schreibzeug und gerne auch einen Talisman, das Lieblingsfoto oder ähnliche Kraftsymbole  
Sabine Hamann ist zertifizierte Gesundheitsberaterin mit Herz!

**Begegnungsstätte Osterberg / Großer Saal – Sabine Hamann**  
**Freitag, ab 13. September 2024, 17.00 - 18.30 Uhr, 3 x**  
**Bei einer Belegung mit 6 Teilnehmenden:**

**28,00 €**



## GESUNDHEIT

### 242-3018 Schnupperkurs „Deep Work“

Ein Workout aus fünf Elementen - voller Energie!

Deep Work ist ein dynamisches und funktionelles Ganzkörper- und Cardiotraining. Es findet ein stetiger Wechsel zwischen An- und Entspannung bei jeder Bewegung statt. Hierbei wird bei ansteigender Intensität die Tiefenmuskulatur beansprucht.

Deep Work ist für alle geeignet, denn jeder trainiert in seinem Level. Es werden keine Hilfsmittel benötigt; auf Schuhwerk wird gerne verzichtet.

**Sporthalle am Bärenkrug Halle A**

**Suzan Zinßer**

**Freitag, ab 13. September 2024, 17.30 - 18.30 Uhr, 8 x**

**Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:**

**37,00 €**

### 242-3009 Animal Movement - Tierisch gutes Training!

Das Besondere im „Animal Movement“ 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 am Bärenkrug DG 1**

**Marco Handel**

**Dienstag, ab 24. September 2024, 18.15 - 19.15 Uhr, 8 x**

**Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:**

**50,00 €**





# GESUNDHEIT

## 242-3011 „Rollator-Fit“

In diesem Kurs werden Mobilität und Sicherheit im Umgang mit dem Rollator trainiert und verbessert.

Besonderes Augenmerk legen wir auf Balance, Kraft und Beweglichkeit, wodurch das Risiko von Stürzen minimiert wird.

Im Verlauf des Kurses erhalten die Teilnehmenden darüber hinaus eine Sicherheitsüberprüfung für Ihren Rollator. Teilnehmen können Menschen mit Rollator und auch Angehörige.

Bitte mitbringen: Rollator, Getränk und bequeme Kleidung.

Sabine Hamann ist zertifizierte Gesundheitsberaterin mit Herz!

**Begegnungsstätte Osterberg / Großer Saal**

**Sabine Hamann**

**Freitag, ab 13. September 2024, 15.00 - 16.15 Uhr, 5 x**

**Bei einer Belegung mit 6 Teilnehmenden:**

**38,50 €**

## 242-3008 Selbstverteidigung

Warum sollte man lernen sich zu verteidigen? Die Gründe sind vielfältig und reichen von der Stärkung des Selbstvertrauens bis hin zur Schaffung eines erhöhten, persönlichen Sicherheitsgefühls. Selbstverteidigung ermöglicht es, aus der Rolle des potenziellen Opfers auszubrechen und in die Rolle des Akteurs/ der Akteurin zu schlüpfen. Es geht nicht nur darum, physische Fähigkeiten zu erlernen, sondern auch um die Entwicklung eines Bewusstseins für die Umgebung, die Fähigkeit, Gefahren zu erkennen, und die Befähigung, klare Grenzen zu setzen.

Für Teilnehmende ab 14 Jahren.

**Sporthalle am Bärenkrug Halle A**

**Marco Handel**

**Dienstag, ab 24. September 2024, 19.30 - 20.30 Uhr, 8 x**

**Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:**

**50,00 €**

*Jeder Mensch überwindet die Furcht in dem Augenblick, in dem er die Gefahr genau begreifen lernt und sich mit den Mitteln zur Gegenwehr vertraut macht.*

*Ralph Waldo Emerson*



## **242-3007 Schnupperangebot „Medizinisches Fitnesstraining“**

Bevor es mit dem Training losgeht, wird der aktuelle Gesundheitszustand abgefragt und getestet: Wie ist es um die Muskulatur, die Beweglichkeit und das Herz-Kreislauf-System bestellt? Was wünschen Sie sich und wie sehen Ihre Ziele aus? Mit Hilfe der erhobenen Daten wird für Sie ein individueller Trainingsplan erstellt; Sie werden in die Geräte eingewiesen und während des Trainings betreut. Falls nötig, kann auch in Absprache mit Ihrem Arzt ein Training bei Wirbelsäulenbeschwerden und anderen orthopädischen Problemen begonnen werden.

Das etwas andere Fitnesscenter „Exclusive“ bietet Ihnen ein hochwertiges Trainings- und Betreuungskonzept in Kombination mit modernster Technik! Ab dem 15. Juli können individuelle Termine vereinbart werden. Bitte geben Sie bei Ihrer VHS-Anmeldung einen Wunschtag + Uhrzeit bekannt. Wir melden uns dann gerne mit einem Terminvorschlag. Sollten Sie im Anschluss an dieses Schnupperangebot weiter trainieren wollen, wird die Kursgebühr angerechnet.

**Exclusive, Müllershörn 2a, 24220 Flintbek – Exclusive Fitnesstraining  
Montag, ab 15. Juli 2024, 7 x**

**49,00 €**

## **242-3001 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, Olendieksbarg 12-14 – Kerstin Susann Sörensen  
Samstag, 2. November 2024, 10.00 - 13.00 Uhr**

**70,00 €**



# GESUNDHEIT

## 242-3003 Rauchentwöhnung - Hypnose-Workshop

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 Teilnehmeranzahl 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, 9. November 2024, 10.00 - 13.00 Uhr**

**120,00 €**

## 242-3004 Line Dance für Fortgeschrittene

Unsere kleine, langjährige Tanzgemeinschaft wünscht sich Verstärkung!

Am liebsten tanzen wir zu Country Music, Irish Folk und modernen Songs.

Wir hoffen auf Tänzer\*innen, mit denen wir eine Schnittmenge des Repertoires haben, freuen uns aber auch über Anregungen für neue Tänze. Kommt gerne zum Schnuppern vorbei oder nehmt Kontakt unter „kochines@gmx.de“ auf.

Zum Tanzen tragen wir Hallenschuhe oder hallentaugliche Tanzschuhe.

**Sporthalle Bärenkrug Halle B**

**Ines Koch**

**Mittwoch, ab 11. September 2024, 18.15 - 19.45 Uhr, 17 x**

**Gebührenfreie Teilnahme**



# GESUNDHEIT

## 242-3000 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 Instructorin für Zumba Fitness® (seit 2010) und für Salsation® (seit 2016).

### Sporthalle Bärenkrug Halle B

**Dr. Johanna Pareigis**

**Montag / Donnerstag, 2. September 2024 - 17. Oktober 2024, 07.45 - 08.45 Uhr, 9 x**

**Bei einer Belegung mit mind.10 Teilnehmenden: 41,00 €**

## 242-3005 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 6. September 2024, 10.30 - 11.30 Uhr, 16 x**

**Bei einer Belegung mit mind. 10 Teilnehmenden: 59,00 €**



# GESUNDHEIT

## 242-3100 Tai Chi für fortgeschrittene Anfänger

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.  
Engagierte Interessierte ohne Vorkenntnisse können eingegliedert werden.

**Sporthalle am Bärenkrug DG 2**

**Heidi Kämmerer**

**Dienstag, ab 3. September 2024, 17.15 - 18.15 Uhr, 11 x**

**Bei einer Belegung mit mind.10 Teilnehmenden:**

**41,00 €**

## 242-3110 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.

**Sporthalle am Bärenkrug DG 2**

**Heidi Kämmerer**

**Dienstag, ab 3. September 2024, 18.30 - 19.30 Uhr, 11 x**

**Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:**

**51,00 €**





## 242-3006 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 20. September 2024, 18.15 - 19.15 Uhr, 10 x**

**Bei einer Belegung mit mind. 10 Teilnehmenden:**

**37,00 €**

## 242-3126 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 1**

**Jessica Dietz**

**Freitag, ab 20. September 2024, 18.15 - 19.15 Uhr, 10 x**

**Bei einer Belegung mit mind. 10 Teilnehmenden:**

**37,00 €**





# GESUNDHEIT

## 242-3120 Yoga am Donnerstagvormittag

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 26. September, 10.00 - 11.30 Uhr, 13x

Bei einer Belegung mit mind. 10 Teilnehmenden:

72,00 €

## 242-3123 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 2. September 2024, 19.15 - 20.30 Uhr, 16 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

110,00 €

## 242-3127 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 30. September 2024, 18.30 - 19.30 Uhr, 13 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

60,00 €



# GESUNDHEIT

## 242-3124 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 18. September 2024, 18.30 - 20.00 Uhr, 14 x

Bei einer Belegung mit mind. 10 Teilnehmenden:

89,00 €

### Gymnastik – Gesund, fit & beweglich

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.

### Sporthalle am Bärenkrug DG 2

## 242-3130 Gymnastik für Damen – Silke Nuhn

Mittwoch, ab 4. September 2024, 09.00 - 10.00 Uhr, 18 x

67,00 €

## 242-3131 Gymnastik für Damen – Silke Nuhn

Mittwoch, ab 4. September 2024, 10.00 - 11.00 Uhr, 18 x

67,00 €

## 242-3132 Gymnastik für Herren – Silke Nuhn

Sporthalle am Bärenkrug Halle A

Mittwoch, ab 4. September 2024, 11.00 - 12.00 Uhr, 18 x

67,00 €

## 242-3146 Gymnastik für Herren – Angelika Hahn

Montag, ab 9. September 2024, 18.00 - 19.00 Uhr, 16 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

74,00 €



# GESUNDHEIT

## 242-3141 *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 2. September 2024, 09.30 - 10.30 Uhr, 17 x**

**63,00 €**

## 242-3142 *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 2. September 2024, 17.15 - 18.30 Uhr, 17 x**

**Bei einer Belegung mit mind. 10 Teilnehmenden:**

**79,00 €**



# 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 weit-aus 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.

### ***242-3148 Funktionelles Training für Herren***

**Sporthalle Bärenkrug Halle B**

**Nina Cathrin Schulze**

**Freitag, ab 19. Juli 2024, 11.45 - 12.45 Uhr, 17 x**

**Bei einer Belegung mit mind. 10 Teilnehmenden:**

**63,00 €**

### ***242-3149 „Funktionelles Training“ für Damen***

**Sporthalle Bärenkrug Halle B**

**Nina Cathrin Schulze**

**Freitag, ab 6. September 2024, 10.45 - 11.45 Uhr, 16 x**

**Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:**

**74,00 €**

***Das Alter ist kein Hindernis.  
Es ist eine Begrenzung, die du dir selbst setzt.***

*Jackie Joyner-Kersey (Olympiasiegerin im Siebenkampf)*



# GESUNDHEIT

## **242-3200 Fitnesskurs „Bauch, Beine, Po“**

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

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

**Donnerstag, ab 7. November 2024, 16.15 - 17.15 Uhr, 10 x**

**Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:**

**46,00 €**

## **242-3219 Pilates für Einsteiger am Morgen**

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.

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

**Donnerstag, ab 12. September 2024, 10.00 - 11.00 Uhr, 15 x**

**Bei einer Belegung mit mind. 10 Teilnehmenden:**

**55,50 €**

## **242-3222 Pilates für Einsteiger**

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.

**Sporthalle am Bärenkrug DG 1 – Martina Schulz**

**Montag, ab 2. September 2024, 18.30 - 19.30 Uhr, 17 x**

**Bei einer Belegung mit mind. 10 Teilnehmenden:**

**63,00 €**



# 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.

### ***242-3240 Wassergymnastik für Damen – Sandra Masiwa Thiem***

**Montag, ab 16. September 2024, 09.00 - 10.00 Uhr, 15 x** **75,00 €**

### ***242-3250 Wassergymnastik für Damen – Sandra Masiwa Thiem***

**Montag, ab 2. September 2024, 12.15 - 13.15 Uhr, 17 x** **85,00 €**

### ***242-3252 Wassergymnastik für Damen – Sandra Masiwa Thiem***

**Montag, ab 2. September 2024, 13.00 - 14.00 Uhr, 17 x** **85,00 €**

### ***242-3238 Wassergymnastik für Damen – Sandra Masiwa Thiem***

**Montag, ab 2. September 2024, 13.45 - 14.45 Uhr, 17 x** **85,00 €**

### ***242-3231 Wassergymnastik für Damen – Cornelia Breitenfeldt***

**Mittwoch, ab 11. September 2024, 09.00 - 10.00 Uhr, 16 x** **80,00 €**

### ***242-3232 Wassergymnastik für Damen – Cornelia Breitenfeldt***

**Mittwoch, ab 11. September 2024, 09.45 - 10.45 Uhr, 16 x** **80,00 €**

### ***242-3233 Wassergymnastik für Damen – Sandra Masiwa Thiem***

**Mittwoch, ab 4. September 2024, 12.00 - 13.00 Uhr, 17 x** **85,00 €**



# GESUNDHEIT

## *242-3251 Wassergymnastik für Damen – Sandra Masiwa Thiem*

Mittwoch, ab 4. September 2024, 12.45 - 13.45 Uhr, 17 x

85,00 €

## *242-3239 Wassergymnastik für Damen und Herren – Sandra Masiwa Thiem*

Donnerstag, ab 5. September 2024, 12.20 - 13.20 Uhr, 16 x

80,00 €

## *242-3234 Wassergymnastik für Damen – Sandra Masiwa Thiem*

Donnerstag, ab 5. September 2024, 13.05 - 14.05 Uhr, 16 x

80,00 €

## *242-3235 Wassergymnastik für Damen und Herren – Nina Cathrin Schulze*

Freitag, ab 6. September 2024, 09.00 - 10.00 Uhr, 16 x

80,00 €

## *242-3236 Wassergymnastik für Damen und Herren – Carolin Steen*

Freitag, ab 6. September 2024, 09.45 - 10.40 Uhr, 16 x

80,00 €

## *242-3237 Wassergymnastik für Damen und Herren – Carolin Steen*

Freitag, ab 6. September 2024, 10.40 - 11.20 Uhr, 16 x

80,00 €



# GESUNDHEIT

## **Aqua Sport**

In diesem Tiefwasserkurs erwartet Sie ein abwechslungsungs-reiches 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.

### **242-3243 Aqua-Sport im Tiefwasser für Damen und Herren – Neue Kursleitung**

Dienstag, ab 17. September 2024, 11.30 - 12.30 Uhr, 15 x

75,00 €

### **242-3248 Aqua Sport für Damen und Herren – Neue Kursleitung**

Dienstag, ab 17. September 2024, 12.15 - 13.15 Uhr, 15 x

75,00 €

### **242-3242 Aqua-Sport und mehr für Damen und Herren – Carolin Steen**

Freitag, ab 6. September 2024, 11.05 - 12.00 Uhr, 16 x

80,00 €

### **242-3700 Sizilianisch kochen mit Sebastiano!**

Heute Abend liegt unser Fokus auf der sizilianischen Küche: Wir kochen und genießen unfassbar, leckere Rezepte aus Sebastianos Heimat! Wahlweise können Sie das mehrgängige Menü mit oder ohne Begleitung erlesener Weine buchen.

#### **Fleethörn 37 in Kiel**

#### **Sebastiano Gallina**

Dienstag, 16. Januar 2024, 18.00 - 22.00 Uhr

Mit Weinbegleitung

Ohne Weinbegleitung

90,00 €

70,00 €





## 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.

### *242-4035 Dänisch für fortgeschrittene Anfänger – Hansotto Berndsen*

**Dienstag, ab 17. September 2024, 19.00 - 20.30 Uhr, 10 x**  
**Bei einer Belegung mit 10 Teilnehmenden:**

**55,50 €**

### *242-4036 Dänisch für fortgeschrittene Anfänger – Hansotto Berndsen*

**Montag, ab 16. September 2024, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 x**  
**Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:**

**69,50 €**

### *242-4034 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 „Wikingen“ 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**  
**HansottoBerndsen**

**Dienstag, ab 17. September 2024, 17.30 - 19.00 Uhr, 10 x**  
**Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:**

**69,50 €**





## SPRACHEN

### **242-4612 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 19. September 2024, 10.45 - 11.45 Uhr, 15 x**

**Kosten für Kopien sind direkt an die Dozentin zu entrichten.**

**Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:**

**69,50 €**

### **242-4610 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 19. September 2024, 09.30 - 10.30 Uhr, 15 x**

**Kosten für Kopien sind direkt an die Dozentin zu entrichten.**

**Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:**

**69,50 €**





## SPRACHEN

### *242-4605 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 13. August 2024, 09.00 - 10.30 Uhr, 10 x**

**Kosten für Kopien sind direkt an den Dozenten zu entrichten.**

**Bei einer Belegung mit 8 Personen:**

**69,50 €**

### *242-4604 Let's speak English in the morning! Kenntnisstufe B2/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 13. August 2024, 10.45 - 12.15 Uhr, 10 x**

**Kosten für Kopien sind direkt an den Dozenten zu entrichten.**

**Bei einer Belegung mit mind. 10 Teilnehmenden:**

**55,00 €**





## 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 „justepour le plaisir“, Französisch öffnet nicht nur Herzen, sondern auch Türen.

**242-4801 „Schnupperkurs“ Französisch für Anfänger ohne oder mit geringen Vorkenntnissen / A1**

Schulungsraum VHS Mielkendorfer Weg

Héloïse Wary

Montag, ab 23. September 2024, 10.30 - 12.00 Uhr, 8 x

Kosten für Kopien sind direkt an die Dozentin zu entrichten.

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

55,50 €

**242-4802 Französisch am Vormittag für Fortgeschrittene / Kenntnisstufe A2**

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.

Wir freuen uns auf Sie!

Lehrwerk: Rencontre A2 ab Unité 5/6

Begegnungsstätte Osterberg / Kleiner Saal

Charlotte Bousquet

Montag, ab 9. September 2024, 09.30 - 11.00 Uhr, 16 x

Kosten für Kopien sind direkt an die Dozentin zu entrichten.

Bei einer Belegung mit 9 Personen:

92,50 €

**242-4800 Französisch am Vormittag / Kenntnisstufe B1**

Schulungsraum VHS Mielkendorfer Weg

Héloïse Wary

Montag, ab 2. September 2024, 09.00 - 10.30 Uhr, 12 x

Kosten für Kopien sind direkt an die Dozentin zu entrichten.

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

83,00 €



## SPRACHEN

### **Italienisch mit Sebastiano**

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

#### ***242-4905 Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse, Kenntnisstufe A1***

Lehrbuch: „buongiorno! 1“ ab Lektion 1

Begegnungsstätte Osterberg / Kleiner Saal

Sebastiano Gallina

Dienstag, ab 13. August 2024, 17.30 - 19.00 Uhr, 10 x

Kosten für Kopien sind direkt an den Dozenten zu entrichten.

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

**69,50 €**

#### ***242-4904 Italienisch für Anfänger mit Vorkenntnissen, Kenntnisstufe A2***

Lehrbuch: „buongiorno! 2“ ab Lektion 3

Begegnungsstätte Osterberg / Kleiner Saal

Sebastiano Gallina

Dienstag, ab 13. August 2024, 15.45 - 17.15 Uhr, 10 x

Kosten für Kopien sind direkt an den Dozenten zu entrichten.

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

**69,50 €**

#### ***242-4903 Italienisch für Fortgeschrittene / Kenntnisstufe B2 / Online***

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!

**Online**

**Danila Bruno**

**Freitag, ab 6. September 2024, 10.00 - 11.30 Uhr, 10 x**

**Bei einer Belegung mit 6 Teilnehmenden:**

**92,50 €**



## SPRACHEN

### **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.

#### ***242-4900 Italienisch am Vormittag für Fortgeschrittene / Kenntnisstufe B2***

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

Schulungsraum VHS Mielkendorfer Weg

Anna Decker

Dienstag, ab 10. September 2024, 10.00 - 11.30 Uhr, 12 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

83,00 €

#### ***242-4901 Italienisch am Nachmittag für Fortgeschrittene / Kenntnisstufe B2***

Lehr- und Arbeitsbuch „Azzurro più“ B1, Klett ISBN 978-3-12-525532-6 ab Lektion 5

Schulungsraum VHS Mielkendorfer Weg

Anna Decker

Dienstag, ab 10. September 2024, 16.15 - 17.45 Uhr, 12 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden: 83,00 €

#### ***242-4903 Italienisch für Fortgeschrittene / Kenntnisstufe B2 / Online***

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!

**Online**

**Danila Bruno**

**Freitag, ab 6. September 2024, 10.00 - 11.30 Uhr, 10 x**

**Bei einer Belegung mit 6 Teilnehmenden:**

**92,50 €**



## SPRACHEN

### 242-4920 Spanisch / Kenntnisstufe B2

En este curso nos enfocamos en el proceso del hablar. La comunicación es un pilar indispensable para interactuar con hispanohablantes. El libro „Avenida“ nos ofrece una buena base de trabajo. Nuestros compañeros son muy bienvenidos en este simpático grupo de aprendizaje!

Lehrbuch „Avenida B2“, von Klett / ISBN-13: 978-3-12-514960-1 ab Mitte Lection 11.

**Schulungsraum VHS Mielkendorfer Weg**

**Isabel Fuchslocher-Becerra**

**Donnerstag, ab 19. September 2024, 17.30 - 19.00 Uhr, 12 x**

**Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:**

**83,00 €**



## BERUF

### 242-5000 Einzel-Schulung an Handy oder Laptop

Sie haben konkrete Probleme mit Ihrem Smartphone, Notebook oder Tablet und benötigen Hilfe? Mögliche Themen kommen aus den Bereichen Einrichtung, Einstellung, Bedienung, Funktionalität und Wartung. Wir bieten Ihnen eine Einzelschulung an, bei der Sie und Ihre Themen im Mittelpunkt stehen. Bitte vereinbaren Sie einen individuellen Termin und erstellen eine Liste mit Ihren Fragen. Die Schulung findet im Schulungsraum der Volkshochschule Molfsee im Mielkendorfer Weg 4 statt. Der Stundensatz liegt bei 35 € pro 60 Minuten.

Je nach Betriebssystem sprechen wir den passenden Dozenten für Sie an; bitte geben Sie dieses bei Anmeldung an. Bitte nehmen Sie telefonisch unter 0431-6599768 oder per Email unter „info@vhs-molfsee.de“ auf.

**Individuelle Terminabsprache**

**60 Minuten**

**35,00 €**



## **242-8000 Babyschwimmen für Babys von 6 bis 12 Monaten // September - Dezember**

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.

**Lehrschwimmbecken Grundschule Eidertal Molfsee – N.N.**

**Dienstag, ab 13. August 2024, 09.00 - 10.00 Uhr, 11 x**

**55,00 €**

## **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 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 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.**

## **242-8004 Schwimmkurs**

**Petra Heinrich**

**Mittwoch, ab 4. September 2024, 14.15 - 15.00 Uhr, 13 x**

**91,00 €**

## **242-8005 Schwimmkurs**

**Anita Willemsen**

**Freitag, ab 6. September 2024, 14.00 - 14.45 Uhr, 12 x**

**84,00 €**

## **242-8006 Schwimmkurs**

**Anita Willemsen**

**Freitag, 6. Sep. 2024 bis Freitag, 13. Dez. 2024, 14.45 - 15.30 Uhr, 12 x**

**84,00 €**

## **242-8007 Schwimmkurs**

**Anita Willemsen**

**Freitag, 6. Sep. 2024 bis Freitag, 13. Dez. 2024, 15.30 - 16.15 Uhr, 12 x**

**84,00 €**

## **242-8009 Schwimmkurs**

**Anita Willemsen**

**Freitag, 6. Sep. 2024 bis Freitag, 13. Dez. 2024, 16.15 - 17.00 Uhr, 12 x**

**84,00 €**



## **242-8021 Schwimmkurs**

Gonne Hokamp

Sonntag, 8. Sep. 2024 bis Sonntag, 15. Dez. 2024, 09.15 - 10.00 Uhr, 12 x 84,00 €

## **242-8013 Schwimmkurs**

Gonne Hokamp

Sonntag, 8. Sep. 2024 bis Sonntag, 15. Dez. 2024, 10.00 - 10.45 Uhr, 12 x 84,00 €

## **242-8014 Schwimmkurs**

Gonne Hokamp

Sonntag, 8. Sep. 2024 bis Sonntag, 15. Dez. 2024, 10.45 - 11.30 Uhr, 12 x 84,00 €

## **242-8015 Schwimmkurs**

Moritz Rohde

Sonntag, 8. Sep. 2024 bis Sonntag, 15. Dez. 2024, 11.30 - 12.15 Uhr, 12 x 84,00 €

## **242-8016 Schwimmkurs**

Moritz Rohde

Sonntag, 8. Sep. 2024 bis Sonntag, 15. Dez. 2024, 12.15 - 13.00 Uhr, 12 x 84,00 €

## **242-8010 Schwimmkurs**

Moritz Rohde

Sonntag, 8. Sep. 2024 bis Sonntag, 15. Dez. 2024, 13.00 - 13.45 Uhr, 12 x 84,00 €

## **242-8011 Schwimmkurs**

Moritz Rohde

Sonntag, 8. Sep. 2024 bis Sonntag, 15. Dez. 2024, 13.45 - 14.30 Uhr, 12 x 84,00 €

## **242-8012 Schwimmkurs**

Moritz Rohde

Sonntag, 8. Sep. 2024 bis Sonntag, 15. Dez. 2024, 14.30 - 15.15 Uhr, 12 x 84,00 €

## **242-8017 Schwimmkurs**

Sean L. Findeisen

Sonntag, 8. Sep. 2024 bis Sonntag, 15. Dez. 2024, 15.15 - 16.00 Uhr, 12 x 84,00 €



## 242-8019 Schwimmkurs

Sean L. Findeisen

Sonntag, 8. Sep. 2024 bis Sonntag, 15. Dez. 2024, 16.45 - 17.30 Uhr, 12 x 84,00 €

## 242-8020 Schwimmkurs

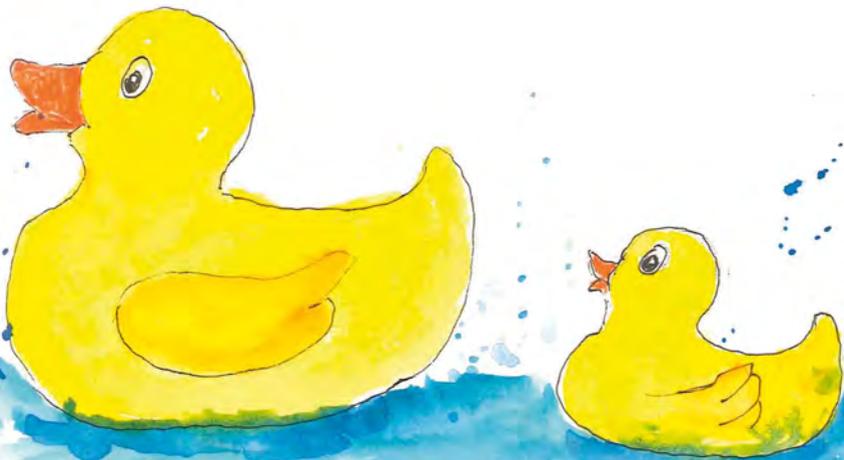
Sean L. Findeisen

Sonntag, 8. Sep. 2024 bis Sonntag, 15. Dez. 2024, 17.30 - 18.15 Uhr, 12 x 84,00 €

## 242-8027 Warteliste Schwimmkurse für Kinder ab 4 Jahren

Dieses ist die Warteliste für alle Kinder-Schwimmkurse. Wir melden uns, sobald wir einen Platz anbieten können und Sie sagen, ob die Terminierung für Ihre Familie machbar ist.

Wir freuen uns auf Ihr Kind!





## ***242-8602 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 13. September 2024, 14.15 - 15.00 Uhr, 15 x**

**50,00 €**

## ***242-8601 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 13. September 2024, 15.00 - 15.45 Uhr, 15 x**

**50,00 €**

## ***242-8600 Ballett II für Mädchen und Jungen ab 8 Jahren***

Dieser Kurs baut auf dem voran gegangenen 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 13. September 2024, 15.45 - 16.30 Uhr, 15 x**

**50,00 €**



## *242-8603 Ballett III ab 12 Jahren*

Dieser Kurs baut auf dem vorangegangenen 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 13. September 2024, 17.15 - 18.15 Uhr, 15 x**

**67,00 €**

## *242-8608 Jazz Dance für Kids ab 10 Jahren*

Altersgerecht lernen die Kinder nach einer kurzen Erwärmung die Grundschrte 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 13. September 2024, 16.30 - 17.15 Uhr, 15 x**

**50,00 €**



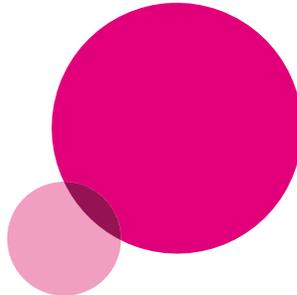
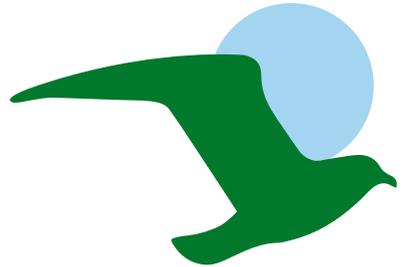
## Terminplaner – Herbst 2024

### Online-Vorträge

- 14.11. „Märchen und Wahrheiten rund um Lebensmittel“
- 15.01. „Online-Verträge: Bequem abgeschlossen - schnell gekündigt?“
- 22.01. „Digitaler Nachlass: Was passiert mit meinen Daten?“

### Einzelveranstaltungen & Kurse

- 13.08. Italienisch für Anfänger
- 11.09. Buchclub
- 11.09. Astronomie
- 13.09. Resilienz trainieren
- 13.09. Deep Work
- 13.09. Rollator fit
- 14.09. Mal-Workshop
- 18.09. Philosophie – „carpe diem“
- 18.09. Exkursion Eckernförde
- 20.09. Yoga für Kerle
- 23.09. Französisch für Anfänger
- 24.09. Selbstverteidigung
- 24.09. Animal Movement
- 25.09. Pilze für Anfänger
- 27.09. Herbstmotive zeichnen
- 12.10. Nähen für Anfänger
- 08.11. Zeichnen für Anfänger
- 09.11. Ätherische Öle
- 09.11. Hypnose „Rauchentwöhnung“
- 14.11. „kulturgenuss – Die Milch macht's“
- 10.01. Aquarell für Anfänger
- 13.01. Meditation



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

Machen Sie  
sich das Leben

**BUNT!**



# 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 2024

September 2024 bis Januar 2025

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

Herbstferien	21. Oktober bis 01. November 2024
Tag der dt. Einheit	03. Oktober 2024
Reformationstag	31. Oktober 2024
Weihnachtsferien	19. Dezember 2024 bis 07. Januar 2025

### Bankdaten der VHS Molfsee

Kieler Volksbank  
IBAN DE63 2109 0007 0072 2101 09  
GENODEF1KIL

**Wir freuen uns auf Sie!**