



Volkshochschule
Molfsee



Programm
Frühjahr 2025

Machen Sie
sich das Leben
BUNT!



Liebe Teilnehmerinnen und liebe Teilnehmer,

Ich hoffe, dass Sie fröhlich in das neue Jahr gestartet sind?! Zugegeben, das ist angesichts der bedrückenden Themen wie Krieg, Klimaveränderungen, Energieknappheit und steigender Preise nicht ganz einfach. Aber wichtig!

Ich muss gestehen, dass ich an manchen Tagen die „Nachrichten“ ausgeblendet habe und lieber meine „Hunderunde“ mit Kalle in diese Zeit gelegt habe. Quasi „Vogel Strauß Taktik“, einfach Augen und Ohren vor der unangenehmen Realität verschlossen. Wer mich ein bisschen kennt, weiß um meine fröhliche und optimistische Grundhaltung. Aber selbst Optimisten haben es zurzeit schwer! Geholfen hat mir der Blick auf die Geschichte: Krisen und Kriege gab es immer wieder, konnten aber überwunden werden.

Ich habe mich also entschlossen darauf zu vertrauen, dass wir diese ungunstigen Zeiten überwinden und Lösungen gefunden werden. Ich übe mich in Zuversicht und bin dankbar für alles Gute und Schöne in meinem Leben!

Apropos Gutes und Schönes: Lassen Sie sich vom neuen Programm begeistern und probieren vielleicht mal etwas Neues aus. Denn wer etwas verändern will, muss neue Wege gehen!

Herzliche Grüße aus Ihrer VHS Molfsee von

Antje Michalsky

**„Selbst das
kleinste Licht
durchbricht die
Dunkelheit!“**

KURSÜBERSICHT

Editorial S.1 | Kursübersicht S. 2 | Terminplaner S. 3
Highlights aus unserem Kursprogramm S. 36 | Wichtig zu wissen S. 37
Veranstaltungsorte S. 38 | Werbepartner S. 39

Gesellschaft

Exkursion „Forstbaumschule“ S. 4 | Atelierbesuch S. 4 | Philosophie, Bridge S. 5
Astronomie, Buchclub, Schachclub S. 6 | Nähen S. 7 | Online-Vorträge: Strom & Gas, Biotop, Nahrungsergänzung S. 8 & 9

Kultur

Ukulele S.10 | Mal-Workshops S. 11 | Aquarell S. 12 | Zeichnen S. 13

Gesundheit

Handreflexzonen, Klopftechnik, Ätherische Öle S. 14 | Gewichtsreduktion, Tanzfitness S. 15 | Zumba Gold, Line Dance, Deep Work S. 16 | Tai Chi S. 17
Yoga S. 18 & 19 | Gymnastik S. 20 | Fitness, Pilates S. 21 | Funktionelles Training S. 22 | Wassergymnastik S.23, S. 24 | Aqua Sport, Aqua Balance S. 25

Sprachen

Dänisch S. 26 | Russisch, Englisch S. 27 | Französisch S. 29 | Italienisch S. 30
Spanisch S. 31

Beruf

Einzelschulung S. 31

Junge VHS

Babyschwimmen S.32 | Schwimmkurse S.32 | Kindertanzen S.34

Terminplaner – Frühjahr 2025

Online-Vorträge

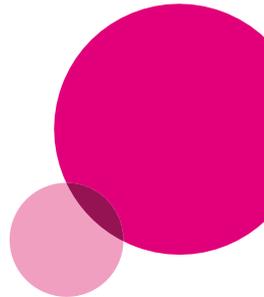
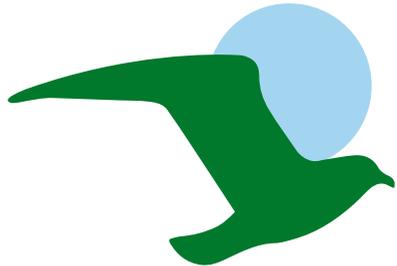
- 21.01. Energieanbieter wechseln
- 10.04. Nahrungsergänzungsmittel
- 21.05. Dein Garten – lebendiges Biotop

Einzelveranstaltung & Workshop

- 06.02. Atelierbesuch Eva Koj
- 08.02. Mal-Workshop
- 08.02. Gewichtsreduktion
- 15.02. Ukulele ab 16 Jahren
- 21.02. Handreflexzonen
- 22.02. Ukulele ab 6 Jahren
- 01.03. Reißverschluss
- 19.03. Ätherische Öle
- 28.03. Klopfttechnik
- 18.05. „Forstbaumschule“

Neue Kurse

- 04.02. Aqua Balance
- 05.02. Buchclub
- 07.02. Aqua Sport
- 07.02. Yoga für Kerle, neu ab 17.00 Uhr
- 07.02. Zeichnen für Anfänger
- 07.02. Deep Work
- 13.02. Schachclub
- 17.02. Französisch für Wiedereinsteiger/ A1-A2
- 19.02. Philosophie „Freundschaft“
- 06.03. Ukulele
- 06.06. Aquarell für Anfänger



Machen Sie
sich das Leben

BUNT!



GESELLSCHAFT

251-1000 Kulturgeschichtlicher Rundgang: „Die Forstbaumschule mit anderen Augen sehen!“

Vermutlich haben Sie schon einmal die Forstbaumschule in Kiel besucht, oder? Wussten Sie, dass diese bereits 1788 begründet wurde? Die Anzucht neuer Nadel- und Laubbäume trug zur Wiederaufforstung der königlichen Gehege bei. In einem Forstlehrinstitut gab es Forschung und Lehre. 1898 wurde der Baumschulbetrieb aufgegeben und das Gelände wurde der Öffentlichkeit zugänglich gemacht. Es entstand ein malerischer Landschaftspark englischen Stils mit vielen botanischen Raritäten. Südlich davon wurde 1784 die Fruchtbaumschule zur Obstbaumzucht angelegt. Die Gartenanlagen gehören heute zu den schönsten und beliebtesten Parks Kiels mit hoher Erholungs- und Aufenthaltsqualität.

Der Rundgang endet am Restaurant der Forstbaumschule.
Wer mag, kann hier im Anschluss gerne zum Mittagessen einkehren.
Treffpunkt: kostenfreier Parkplatz Lindenallee, 24105 Kiel
(am Rande des Düsternbrooker Gehölzes, oberhalb von Bellevue)

Merten Worm, M. A.

Sonntag, 18. Mai 2025, 12.00 - 14.00 Uhr

10,00 €

251-1001 Atelierbesuch bei der Keramikerin Eva Koj

An diesem Vormittag führt Eva Koj uns durch ihr Atelier und weicht uns in die Geheimnisse ihrer Kunst ein: Sie versucht Gegensätze in Einklang zu bringen. Ausgehend von runden harmonischen Formen provoziert sie Risse, Brüche und Asymmetrien. Sie sucht Vollendung in der Verletzung des Perfekten. Sie fertigt Gefäß-Unikate, keramische Objekte, Porzellan-Leuchten und Steinzeug-Geschirr.
Weitere Informationen über Eva Koj finden Sie unter folgender Adresse im Internet: keramik-eva-koj.de

Dorfstraße 15, 24247 Mielkendorf

Donnerstag, 6. Februar 2025, 11.00 - 12.00 Uhr

kostenfrei



GESELLSCHAFT



251-1800 Philosophisch-literarisches Gespräch über „Freundschaft“

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

In diesem Semester beschäftigen wir uns mit dem Thema „Freundschaft“. Was verstehen wir unter „Freundschaft“? Was sind Merkmale und Bedingungen, welche Bedeutung hatte sie für Menschen in der Vergangenheit und welche hat sie in unserer Zeit? Antoine de Saint-Exupéry beschreibt in seinem Märchen vom „Kleinen Prinzen“ den Prozess der langsamen Annäherung bis hin zur Freundschaft zwischen Fuchs aus der Wüste und dem Kleinen Prinzen vom anderen Stern.

Weitere literarisch-philosophische Texte, z.B. Goethes „Wahlverwandtschaften“, helfen uns bei der Suche nach Antworten auf unsere Fragen und der eigenen Standortbestimmung. Für die Teilnahme sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Schulungsraum VHS Mielkendorfer Weg – Peter Feuser

Mittwoch, ab 19. Februar 2025, 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 €

251-2003 Bridge am Vormittag für Fortgeschrittene

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

Begegnungsstätte Osterberg kleiner Saal – Manfred Kastell

Donnerstag, ab 16. Januar 2025, 09.30 - 11.30 Uhr, 10 x

Bei einer Belegung mit mind. 10 Personen:

74,00 €



GESELLSCHAFT

251-2500 Astronomie

In diesem Kurs lernen wir die Sternbilder des Frühjahrs- 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 19. Februar 2025, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

69,50 €

251-1008 Buchclub

Was ist schöner als eine gute Geschichte? Eine gute Geschichte, die man mit jemandem teilen kann! Im Herbst/Winter 2024 hat sich eine kleine Gruppe Lesebegeisterter gefunden, die gemeinsam ausgewählte Bücher lesen und besprechen. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen! Melden Sie sich bei Interesse gerne in der Verwaltung.

Schulungsraum Stuthagen 17

Mittwochs, 19.00 - 20.30 Uhr

Gebührenfreie Teilnahme

251-1809 Schach-Club

Das Schachspiel ist ein faszinierendes und populäres Strategiespiel für zwei Spieler. An diesem Abend können sich Menschen treffen, die Interesse haben sich zum Schachspielen zu verabreden. Ob regelmäßig oder sporadisch bleibt ganz den Interessierten überlassen. Bitte melden Sie sich an, wenn Sie zu einem ersten Treffen kommen möchten.

Schulungsraum Stuthagen 17

Donnerstag, 13. Februar 2025, 18.00 - 19.00 Uhr

Gebührenfreie Teilnahme



GESELLSCHAFT

251-1002 „Reißverschlüsse einnähen leicht gemacht“ / Kompakt-Nähkurs

Endgegner Reißverschluss?

Ich zeige dir, wie du Reißverschlüsse einfach einnähen kannst und verrate dir gerne meine Tipps und Tricks! Wir werden verschiedene Reißverschlussarten kennenlernen und einnähen. Wenn du ein Näh-Projekt hast, in das du einen Reißverschluss einnähen möchtest, bringe es gerne mit.

Voraussetzungen:

Du solltest Erfahrung im Umgang mit der Nähmaschine haben.

Bitte mitbringen:

Nähmaschine, Nähzubehör, verschiedene Näh-Füßchen (falls vorhanden).

Verschiedene Reißverschlüsse zum Üben bringe ich mit; dafür ist ein Materialkostenbeitrag in Höhe von 2€ pro Reißverschluss vor Ort zu entrichten.

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

Schulungsraum VHS Mielkendorfer Weg – Marina Simons

Samstag, 1. März 2025, 11.00 - 14.00 Uhr

25,00 €





GESELLSCHAFT

Online Vorträge der Verbraucherzentrale

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

251-1401 Teurer Strom oder Gaspreis? Energieanbieter wechseln! - Online-Vortrag

Die Preise für Energie sinken wieder. Für viele Verbraucher lohnt es sich zu prüfen, ob sich ein Anbieterwechsel lohnt. Gerade im Grundversorgungstarif könnte durch einen Wechsel in einen Sondertarif die Strom- oder Gasrechnung um 2 bis 3-stellige Beträge jährlich verringert werden!

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

<https://join.next.edudip.com/de/webinar/teurer-stromoder-gaspreis-energieanbieter-wechseln/1943283>

Dienstag, 21. Januar 2025, 18.00 - 19.00 Uhr

251-1402 Schutz vor den Klimafolgen: Dein Garten, ein lebendiges Biotop? - Online-Vortrag

Viele Flächen sind mit Gebäuden und Straßen versiegelt oder werden intensiv landwirtschaftlich genutzt. Dadurch verlieren heimische Wildtiere ihren Lebensraum und sind vom Aussterben bedroht. Unsere Gärten können hier einen wertvollen Beitrag zur Artenvielfalt leisten und Trittsteine in einem Mosaik von naturnahen Flächen bilden. Die Pflanzen reinigen zudem die Luft, mindern Lärm und sorgen an heißen Tagen für ein angenehmeres Klima. Deshalb möchten wir Sie einladen mehr zu erfahren, wie Sie Ihren Balkon oder Garten insektenfreundlich und klimafit gestalten können.

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

<https://join.next.edudip.com/de/webinar/schutz-vor-den-klimafolgen-dein-garten-ein-lebendiges-biotop/2061906>

Mittwoch, 21. Mai 2025, 18.00 - 19.00 Uhr



GESELLSCHAFT

251-1403 Nahrungsergänzungsmittel - Gesundheit durch Pillen und Pulver? - Online-Vortrag

Für fast jedes Gesundheitsproblem bieten Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln eine vermeintliche Lösung:

Mehr Beweglichkeit, bessere Abwehrkräfte, mehr Leistungsfähigkeit und vieles mehr versprechen die frei verkäuflichen Pillen und Pulver. Dieser Vortrag erklärt die rechtlichen Rahmenbedingungen, Werbepraktiken und die Grenzen von Nahrungsergänzungsmitteln.

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

<https://join.next.edudip.com/de/webinar/nahrungserganzungsmittel-gesundheit-durch-pillen-und-pulver/2058564>

Donnerstag, 10. April 2025, 17.00 - 18.00 Uhr

μαθήματα γερμανικών Gefördert durch: SH   Schleswig-Holstein
Ministerium für Wirtschaft,
Verkehr, Arbeit, Technologie
und Tourismus

Was almanca kurslari cours d'allemand

cursos de alemán WannWo

Den richtigen Deutschkurs finden!

курсы немецкого языка german language courses

دورات تعلم اللغة الألمانية 德语课程

deutsch.sh-kursportal.de

Sie sind in unserem Kursprogramm vor Ort nicht fündig geworden? Wie wäre es mit einem Webinar? Ein vielfältiges Angebot an Webinaren zu allen Themenbereichen finden Sie unter <http://www.webinare-vhs.de>!



KULTUR

Ukulele spielen!

Lieder mit der Ukulele begleiten - das kann jeder Mensch spielend lernen: Die kleine 4-saitige Schwester der Gitarre liegt aufgrund ihrer Größe gut in der Hand. Und ist das Stimmen erst einmal geschafft, können wir erste Lieder darauf spielen, ohne überhaupt einen Griff zu beherrschen! Spielerisch erlernen wir dann die ersten Akkorde, für die wir nur 1 oder 2 Finger brauchen und bekommen ein Gefühl für das Greifen, Umgreifen und einfachste Anschlagstechniken. Leihinstrumente werden gestellt; eigene Instrumente dürfen gerne mitgebracht werden.

251-1810 Ukulele-Workshop für Teilnehmende ab 6 Jahren

Schulungsraum VHS Mielkendorfer Weg – Andreas Melcher
Samstag, 22. Februar 2025, 11.00 - 13.00 Uhr

40,00 €

251-1808 Ukulele-Workshop für Teilnehmende ab 16 Jahren

Schulungsraum VHS Mielkendorfer Weg – Andreas Melcher
Samstag, 15. Februar 2025, 11.00 - 13.00 Uhr

40,00 €

251-1811 Ukulele-Kurs

Ihr seid auf den Geschmack gekommen und möchtet mehr lernen? Dann seid ihr in diesem Kurs genau richtig! Leihinstrumente werden gestellt; eigene Instrumente dürfen gerne mitgebracht werden.

Schulungsraum VHS Mielkendorfer Weg – Andreas Melcher
Donnerstag, ab 6. März 2025, 16.30 - 17.30 Uhr, 8 x
Bei einer Belegung mit 6 Teilnehmenden:

50,00 €





KULTUR

Malen mit Janina Gruner

Begegnungsstätte Osterberg / Großer Saal

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.

251-1801 Mal-Workshop

Samstag, 8. Februar 2025, 10.00 - 14.00 Uhr

25,00 €

251-1802 Mal-Workshop

Samstag, 8. März 2025, 10.00 - 14.00 Uhr

25,00 €

251-1803 Mal-Workshop

Samstag, 5. April 2025, 10.00 - 14.00 Uhr

25,00 €

251-1804 Mal-Workshop

Samstag, 10. Mai 2025, 10.00 - 14.00 Uhr

25,00 €

251-1805 Mal-Workshop

Samstag, 7. Juni 2025, 10.00 - 14.00 Uhr

25,00 €

251-1806 Mal-Workshop

Samstag, 12. Juli 2025, 10.00 - 14.00 Uhr

25,00 €





Aquarellkurse mit Monika Bittner

Schulungsraum VHS Mielkendorfer Weg

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.

251-2509 Aquarell für Anfänger // Junikurs

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 06. Juni 2025, 10.00 - 11.30 Uhr, 4 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

28,00 €

251-2510 Aquarell für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene

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

Montag, ab 17. März 2025, 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 €

251-2511 Aquarell für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene

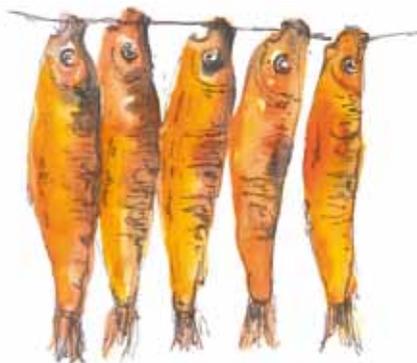
Mitzubringen sind: Aquarellpapier (möglichst im Block), Aquarellfarben, Pinsel, Wasserglas und Papiertaschentücher Montag, 17. März bis Montag, 23. März 2025

Montag, ab 17. März 2025, 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 €





251-2514 Zeichnen für Anfänger // Februartkurs

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 7. Februar 2025, 10.00 - 11.30 Uhr, 4 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

28,00 €

251-2512 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 22. Januar 2025, 17.00 - 18.30 Uhr, 22 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

153,00 €



GESUNDHEIT

251-3002 Handreflexzonen-Massage

Unsere Organe spiegeln sich auf den Händen wider. Beschwerden können gelindert, Entspannung unterstützt und Selbstheilungskräfte angeregt werden. Die Massage kann zu jeder Zeit, an jedem Ort unauffällig durchgeführt werden. Eine wirkungsvolle Methode zur Selbsthilfe!

Schulungsraum VHS Mielkendorfer Weg – Sabine Hamann

Freitag, 21. Februar 2025, 18.00 - 21.00 Uhr

25,00 €

251-3003 PEP®-Klopftechnik- Workshop

PEP® (Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie) ist eine innovative Methode, die Menschen dabei unterstützt Ängste und emotionalen Stress zu bewältigen, Blockaden zu lösen und das Gefühl der Selbstwirksamkeit zu steigern. In diesem Workshop steht das Erlernen der Selbstanwendung von PEP® im Mittelpunkt. Man klopft im Stress oder bei belastenden Emotionen auf Hautpunkte, die aus der Akupunktur entnommen sind. Dadurch reduzieren sich die emotionale Belastung und der körperliche Stress oft erstaunlich schnell und nachhaltig. Bei Interesse bieten wir gerne Folgetermine an.

Bitte bringen Sie Schreibuntensilien für Notizen mit.

Schulungsraum VHS Mielkendorfer Weg

Hans Jörg Pütz/ Heilpraktiker für Psychotherapie

Freitag, 28. März 2025, 18.00 - 21.00 Uhr

25,00 €

251-3010 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 Stuthagen 17 – Lile Bauer

Mittwoch, 19. März 2025, 18.00 - 19.30 Uhr

10,00 €



GESUNDHEIT

251-3001 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, 8. Februar 2025, 10.00 - 13.00 Uhr **70,00 €**

„Mit guter Laune in die Woche starten...“ **251-3000 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 Warmup 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, 3. Februar 2025 - 10. April 2025,
07.45 - 08.45 Uhr, 18 x
Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

83,00 €



GESUNDHEIT

251-3005 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 7. Februar 2025, 10.30 - 11.30 Uhr, 20 x

Bei einer Belegung mit mind. 10 Teilnehmenden:

74,00 €

251-3004 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 am Bärenkrug Halle A – Ines Koch

Mittwoch, ab 5. Februar 2025, 18.15 - 19.45 Uhr, 23 x **Gebührenfreie Teilnahme**

251-3018 „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 7. Februar 2025, 17.30 - 18.30 Uhr, 20 x

Bei einer Belegung mit 10 Teilnehmenden:

74,00 €



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. Engagierte Interessierte ohne Vorkenntnisse können eingegliedert werden.

251-3100 Tai Chi für fortgeschrittene Anfänger

Sporthalle am Bärenkrug / DG 2 – Heidi Kämmerer
Dienstag, ab 4. Februar 2025, 17.15 - 18.15 Uhr, 17 x
Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

79,00 €

251-3110 Tai Chi für Fortgeschrittene

Sporthalle am Bärenkrug / DG 2 – Heidi Kämmerer
Dienstag, ab 4. Februar 2025, 18.30 - 19.30 Uhr, 17 x
Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

79,00 €

251-3127 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 3. Februar 2025, 18.30 - 19.30 Uhr, 21 x
Bei einer Belegung mit mind. 10 Teilnehmenden:

78,00 €





GESUNDHEIT

251-3123 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 selbst einzunehmen. Der Kurs wird maximal mit 8 Teilnehmern belegt.

Sporthalle am Bärenkrug DG 2 – Sabine Hansen
Montag, ab 3. Februar 2025, 19.15 - 20.30 Uhr, 16 x
Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

92,50 €

251-3120 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 – Ute Deichmann
Donnerstag, ab 6. Februar 2025, 10.00 - 11.30 Uhr, 10 x
Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

69,50 €

251-3124 Yoga auf dem Stuhl

Yoga ist für alle da! Auch für Menschen mit alters- oder unfallbedingten körperlichen Einschränkungen. Durch das Dehnen und Strecken der Muskeln, des Bindegewebes und der Bänder, verbessert sich deren Elastizität. Die Bewegungen werden geschmeidiger, Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Balance werden trainiert und gefördert. Das allgemeine Wohlbefinden verbessert sich deutlich. Probieren Sie es aus!

Begegnungsstätte Osterberg / Großer Saal – Jörg Kybelka
Mittwoch, ab 12. März 2025, 18.30 - 20.00 Uhr, 14 x
Bei einer Belegung mit mind. 10 Teilnehmenden:

78,00 €



GESUNDHEIT

251-3126 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 5. Februar 2025, 19.00 - 20.30 Uhr, 23 x
Bei einer Belegung mit 10 Teilnehmenden:

128,00 €

Yoga für Kerle

In diesen Kursen 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.

Susanne Borrmann

Sporthalle am Bärenkrug DG 1

251-3007 Yoga für Kerle / Neu im Angebot!

Freitag, ab 7. Februar 2025, 17.00 - 18.00 Uhr, 8 x
Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

37,00 €

251-3006 Yoga für Kerle

Freitag, ab 7. Februar 2025, 18.15 - 19.15 Uhr, 8 x
Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

37,00 €





GESUNDHEIT

Gymnastik - Gesund & fit

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.

251-3130 Gymnastik für Damen

Sporthalle am Bärenkrug DG 2 – Silke Nuhn

Mittwoch, ab 5. Februar 2025, 09.00 - 10.00 Uhr, 23 x

85,00 €

251-3131 Gymnastik für Damen

Sporthalle am Bärenkrug DG 2 – Silke Nuhn

Mittwoch, ab 5. Februar 2025, 10.00 - 11.00 Uhr, 23 x

85,00 €

251-3132 Gymnastik für Herren

Sporthalle am Bärenkrug Halle A – Silke Nuhn

Mittwoch, ab 5. Februar 2025, 11.00 - 12.00 Uhr, 23 x

85,00 €

251-3146 Gymnastik für Herren

Sporthalle am Bärenkrug DG 2 – Angelika Hahn

Montag, ab 3. Februar 2025, 18.00 - 19.00 Uhr, 22 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

102,00 €

251-3141 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 3. Februar 2025, 09.30 - 10.30 Uhr, 22 x

Bei einer Belegung mit mind. 10 Teilnehmenden:

81,00 €



GESUNDHEIT

251-3142 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 3. Februar 2025, 17.15 - 18.30 Uhr, 18 x
Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

104,00 €

251-3200 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 wohltuende kleine Entspannung. Bitte unbedingt eine Wasserflasche mitbringen!

Sporthalle am Bärenkrug DG 2 – Martina Schulz
Donnerstag, ab 6. Februar 2025, 16.15 - 17.15 Uhr, 6 x
Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

28,00 €

251-3219 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 6. Februar 2025, 10.00 - 11.00 Uhr, 10 x
Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

46,00 €



GESUNDHEIT

251-3222 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.

Bitte mitbringen: warme Jacke und Socken für die abschließende Tiefenentspannung bei beruhigender Musik.

Sporthalle am Bärenkrug DG 1 – Martina Schulz

Montag, ab 3. Februar 2025, 18.30 - 19.30 Uhr, 18 x

Bei einer Belegung mit mind. 10 Teilnehmenden:

67,00 €

Funktionelles Training

Funktionelles Training stellt ein Ganzkörpertraining dar, bei dem der Körper in seiner Gesamtheit, gemäß seinen Funktionen, mehrdimensional trainiert wird. Wir orientieren uns an alltagsnahen Bewegungsmustern und trainieren überwiegend mit dem 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.

251-3149 „Funktionelles Training“ für Damen

Die geringen Bewegungsanforderungen in unserem Alltag

Sporthalle Bärenkrug Halle B – Nina Cathrin Schulze

Freitag, ab 7. Februar 2025, 10.45 - 11.45 Uhr, 18 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

83,00 €

251-3148 Funktionelles Training für Herren

Sporthalle Bärenkrug Halle B – Nina Cathrin Schulze

Freitag, ab 7. Februar 2025, 11.45 - 12.45 Uhr, 18 x

Bei einer Belegung mit mind. 10 Teilnehmenden:

67,00 €



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.

251-3240 Wassergymnastik für Damen

Sandra Masiwa Thiem

Montag, ab 3. Februar 2025, 09.00 - 10.00 Uhr, 22 x

110,00 €

251-3250 Wassergymnastik für Damen

Sandra Masiwa Thiem

Montag, ab 3. Februar 2025, 12.15 - 13.15 Uhr, 22 x

110,00 €

251-3252 Wassergymnastik für Damen

Sandra Masiwa Thiem

Montag, ab 3. Februar 2025, 13.00 - 14.00 Uhr, 22 x

110,00 €

251-3238 Wassergymnastik für Damen

Sandra Masiwa Thiem

Montag, ab 3. Februar 2025, 13.45 - 14.45 Uhr, 22 x

110,00 €

251-3231 Wassergymnastik für Damen

Cornelia Breitenfeldt

Mittwoch, ab 5. Februar 2025, 09.00 - 10.00 Uhr, 23 x

115,00 €

251-3232 Wassergymnastik für Damen

Cornelia Breitenfeldt

Mittwoch, ab 5. Februar 2025, 10.00 - 10.45 Uhr, 23 x

115,00 €

251-3233 Wassergymnastik für Damen

Sandra Masiwa Thiem

Mittwoch, ab 5. Februar 2025, 12.00 - 13.00 Uhr, 23 x

115,00 €



GESUNDHEIT

251-3251 Wassergymnastik für Damen

Sandra Masiwa Thiem

Mittwoch, ab 5. Februar 2025, 12.45 - 13.45 Uhr, 23 x

115,00 €

251-3239 Wassergymnastik für Damen und Herren

Sandra Masiwa Thiem

Donnerstag, ab 6. Februar 2025, 12.20 - 13.20 Uhr, 21 x

105,00 €

251-3234 Wassergymnastik für Damen

Sandra Masiwa Thiem

Donnerstag, ab 6. Februar 2025, 13.05 - 14.05 Uhr, 21 x

105,00 €

251-3235 Wassergymnastik für Damen und Herren

Nina Cathrin Schulze

Freitag, ab 7. Februar 2025, 09.00 - 10.00 Uhr, 18 x

90,00 €

251-3236 Wassergymnastik für Damen und Herren

Carolin Steen

Freitag, ab 7. Februar 2025, 09.45 - 10.40 Uhr, 20 x

100,00 €

251-3237 Wassergymnastik für Damen und Herren

Carolin Steen

Freitag, ab 7. Februar 2025, 10.40 - 11.20 Uhr, 20 x

100,00 €





GESUNDHEIT

Aqua Sport

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

251-3243 Aqua-Sport im Tiefwasser für Damen und Herren

Martina Michelsen

Dienstag, ab 4. Februar 2025, 11.15 - 12.15 Uhr, 23 x

115,00 €

251-3248 Aqua Sport für Damen und Herren

Martina Michelsen

Dienstag, ab 4. Februar 2025, 12.00 - 13.00 Uhr, 23 x

115,00 €

251-3242 Aqua-Sport für Damen und Herren

Carolin Steen

Freitag, ab 7. Februar 2025, 11.05 - 12.00 Uhr, 20 x

100,00 €

251-3253 Aqua Sport für Damen und Herren/ Neue Gruppe!

Sandra Masiwa Thiem

Freitag, ab 7. Februar 2025, 13.00 - 14.00 Uhr, 20 x

100,00 €

Neu im Programm: Aqua Balance

251-3249 Aqua Balance für Damen und Herren

Die stabilisierenden Körperübungen im Tief- und Flachwasser gleichen Funktionschwächen des Stütz- und Bewegungsapparates aus. Körperspannung und Balance verbessern sich, so dass Beschwerden im Bereich der Gelenke und Wirbelsäule gelindert werden können und sich das allgemeine Wohlbefinden steigert.

Martina Michelsen

Dienstag, ab 4. Februar 2025, 12.45 - 13.45 Uhr, 23 x

115,00 €



SPRACHEN

251-4036 Dänisch am Abend für Anfänger für fortgeschrittene Anfänger mit Vorkenntnissen

Dieser Dänischkurs spricht 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.

**Aula Grundschule Eidertal Molfsee, Olendieksbarg 12 - 14 – Hansotto Berndsen
Montag, ab 3. Februar 2025, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 x
Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden: 69,50 €**

251-4035 Dänisch am Abend für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen

Dieser Dänischkurs spricht Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen der Sprache an. Sprachfähigkeiten für Alltagssituationen, z.B. Einkauf, Restaurantbesuch, persönliche Vorstellung, Reisen und Städtebesuche werden erlernt und geübt.

Der Kurs wird mit dem Lehrbuch „Av, min arm“ aus dem Høpen Verlag arbeiten.

**Aula Grundschule Eidertal Molfsee, Olendieksbarg 12 - 14 – Hansotto Berndsen
Dienstag, ab 4. Februar 2025, 19.00 - 20.30 Uhr, 10 x
Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden: 69,50 €**

251-4034 Dänisch am Abend für Fortgeschrittene / Kenntnisstufe B1

Zu selbst gestellten Themen präsentieren die Teilnehmenden einen kleinen Vortrag; ergänzend diskutieren wir dazu. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

**Aula Grundschule Eidertal Molfsee, Olendieksbarg 12 - 14 – Hansotto Berndsen
Dienstag, ab 4. Februar 2025, 17.30 - 19.00 Uhr, 10 x
Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden: 69,50 €**



SPRACHEN

251-4190 Russisch für fortgeschrittene Anfänger / Kenntnisstufe A2

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

Lehrbuch T. Esmantova A2 ab Lektion 27

ISBN 9785865477525

Schulungsraum VHS Mielkendorfer Weg – Nadja Svetlova

Dienstag, ab 4. Februar 2025, 18.00 - 19.30 Uhr, 12 x

Kosten für Kopien sind direkt an die Dozentin zu entrichten.

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

83,00 €

251-4610 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 6. Februar 2025, 09.30 - 10.30 Uhr, 21 x

Kosten für Kopien sind direkt an die Dozentin zu entrichten.

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

97,00 €

251-4612 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 6. Februar 2025, 10.45 - 11.45 Uhr, 21 x

Kosten für Kopien sind direkt an die Dozentin zu entrichten.

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

97,00 €



SPRACHEN

251-4605 English Conversation / Kenntnisstufe B1

Ein Kurs für Teilnehmende mit guten Schul- oder VHSKenntnissen, 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 14. Januar 2025, 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 €

251-4604 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 14. Januar 2025, 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.

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!

251-4801 Französisch am Vormittag / Kenntnisstufe A1-A2 „Ein Wiedersehen mit der französischen Sprache“

Dieser entspannte Auffrischkurs richtet sich an Lernende mit französischen Grundkenntnissen. Der Fokus liegt auf dem Sprechen und der Wiederholung von Wortschatz und Grammatik. Klett / Déjà-vu A1-A2 / erscheint im Februar 2025

Schulungsraum VHS Mielkendorfer Weg – Julia Bardo

Montag, ab 17. Februar 2025, 10.30 - 12.00 Uhr, 12 x

Kosten für Kopien sind direkt an die Dozentin zu entrichten.

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

83,00 €

251-4802 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. Wir freuen uns auf Sie!

Lehrwerk: Rencontre A2 ab Unité 8

Begegnungsstätte Osterberg / Kleiner Saal – Charlotte Bousquet

Montag, ab 3. Februar 2025, 09.30 - 11.00 Uhr, 10 x

Kosten für Kopien sind direkt an die Dozentin zu entrichten.

Bei einer Belegung mit 8 Personen:

69,50 €

251-4800 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 – Julia Bardo

Montag, ab 17. Februar 2025, 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.

251-4905 Italienisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen, Kenntnisstufe A1.2

Lehrbuch: „buongiorno! 1“

Begegnungsstätte Osterberg / Kleiner Saal – Sebastiano Gallina

Dienstag, ab 14. Januar 2025, 17.30 - 19.00 Uhr, 10 x

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

Bei einer Belegung mit mind. 10 Teilnehmenden:

55,50 €

251-4904 Italienisch für Anfänger mit Vorkenntnissen, Kenntnisstufe A2

Lehrbuch: „buongiorno! 2“ ab Lektion 3

Begegnungsstätte Osterberg / Kleiner Saal – Sebastiano Gallina

Dienstag, ab 14. Januar 2025, 15.45 - 17.15 Uhr, 10 x

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

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

69,50 €

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.

251-4900 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 4. Februar 2025, 10.00 - 11.30 Uhr, 12 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

83,00 €

251-4901 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 4. Februar 2025, 16.15 - 17.45 Uhr, 12 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

83,00 €



SPRACHEN

251-4920 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. Nuevos compañeros son muy bienvenidos en este simpático grupo de aprendizaje!

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

Schulungsraum VHS Mielkendorfer Weg – Isabel Fuchslocher-Becerra

Donnerstag, ab 27. Februar 2025, 17.30 - 19.00 Uhr, 12 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

83,00 €



BERUF

251-5000 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 Sie bitte den passenden Dozenten an:

Windows - Wolf Zepfel / 0151-56518187

MacOS - Jens Oldenburg / 0170-9621727

Schulungsraum VHS Mielkendorfer Weg

Jens Oldenburg / Wolf Zepfel

Individuelle Terminabsprache

60 Minuten

35,00 €



251-8000 Babyschwimmen für Babys von 6 bis 12 Monaten / Januar bis April

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 – Martina Michelsen

Dienstag, ab 14. Januar 2025, 09.00 - 10.00 Uhr, 13 x

65,00 €

Schwimmkurse 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.

251-8004 Schwimmkurs

Petra Heinrich

Mittwoch, ab 8. Januar 2025, 14.15 - 15.00 Uhr, 13 x

91,00 €

251-8005 Schwimmkurs

Sean L. Findeisen

Freitag, ab 10. Januar 2025, 14.00 - 14.45 Uhr, 13 x

91,00 €

251-8006 Schwimmkurs

Sean L. Findeisen

Freitag, ab 10. Januar 2025, 14.45 - 15.30 Uhr, 13 x

91,00 €

251-8007 Schwimmkurs

Sean L. Findeisen

Freitag, ab 10. Januar 2025, 15.30 - 16.15 Uhr, 13 x

91,00 €

251-8009 Schwimmkurs

Sean L. Findeisen

Freitag, ab 10. Januar 2025, 16.15 - 17.00 Uhr, 13 x

91,00 €



251-8021 Schwimmkurs

Gonne Hokamp

Sonntag, ab 12. Januar 2025, 09.15 - 10.00 Uhr, 13 x

91,00 €

251-8013 Schwimmkurs

Gonne Hokamp

Sonntag, ab 12. Januar 2025, 10.00 - 10.45 Uhr, 13 x

91,00 €

251-8014 Schwimmkurs

Gonne Hokamp

Sonntag, ab 12. Januar 2025, 10.45 - 11.30 Uhr, 13 x

91,00 €

251-8010 Schwimmkurs

Moritz Rohde

Sonntag, ab 12. Januar 2025, 13.00 - 13.45 Uhr, 13 x

91,00 €

251-8011 Schwimmkurs

Moritz Rohde

Sonntag, ab 12. Januar 2025, 13.45 - 14.30 Uhr, 13 x

91,00 €

251-8012 Schwimmkurs

Moritz Rohde

Sonntag, ab 12. Januar 2025, 14.30 - 15.15 Uhr, 13 x

91,00 €

251-8015 Schwimmkurs

Moritz Rohde

Sonntag, ab 12. Januar 2025, 11.30 - 12.15 Uhr, 13 x

91,00 €

251-8016 Schwimmkurs

Moritz Rohde

Sonntag, ab 12. Januar 2025, 12.15 - 13.00 Uhr, 13 x

91,00 €

251-8017 Schwimmkurs

Sean L. Findeisen

Sonntag, ab 12. Januar 2025, 15.15 - 16.00 Uhr, 13 x

84,00 €



251-8018 Schwimmkurs

Sean L. Findeisen

Sonntag, ab 12. Januar 2025, 16.00 - 16.45 Uhr, 13 x

84,00 €

251-8019 Schwimmkurs

Sean L. Findeisen

Sonntag, ab 12. Januar 2025, 16.45 - 17.30 Uhr, 13 x

84,00 €

251-8020 Schwimmkurs

Sean L. Findeisen

Sonntag, ab 12. Januar 2025, 17.30 - 18.15 Uhr, 13 x

84,00 €

251-8027 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!

251-8602 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 7. Februar 2025, 14.15 - 15.00 Uhr, 20 x

67,00 €

251-8601 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 7. Februar 2025, 15.00 - 15.45 Uhr, 20 x

67,00 €



251-8600 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 7. Februar 2025, 15.45 - 16.30 Uhr, 20 x

67,00 €

251-8603 Ballett III ab 12 Jahren

Dieser Kurs baut auf dem voran gegangenen 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 7. Februar 2025, 17.15 - 18.15 Uhr, 20 x

89,00 €

251-8608 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 7. Februar 2025, 16.30 - 17.15 Uhr, 20 x

67,00 €



Highlights aus unserem Kursprogramm

251-1000
„Forstbaumschule“
- Exkursion
Sonntag, 18. Mai, 1x

251-3010
Ätherische Öle
Mittwoch, 19. März,
18.00 - 19.30 Uhr, 1x

251-4801
Französisch für Wiederein.
Montags, ab 17. Feb.,
10.30 - 12.00 Uhr, 12x

251-3018
Deep Work
Freitags, ab 07. Feb.,
17.30 - 18.30 Uhr, 20x

251-1800
Philosophie - Freundschaft
Mittwochs, ab 19.Feb.,
19.00 - 20.30 Uhr, 6x

251-1001
Besuch bei Eva Koj
- Atelierbesuch
Donnerstag, 06. Feb., 1x

242-3002
Meditation
Montags, ab 13. Jan.,
19.00 - 20.30 Uhr, 6x

251-1809
Schachclub
Donnerstag, 13. Feb.,
18.00 - 19.00 Uhr

251-1808
„Ukulele- Workshop“
Samstag, 15. Feb.,
11.00 - 13.00 Uhr, 1x

251-3002
Handreflexzonen
Freitag , 21. Feb.,
18.00 - 21.00 Uhr, 1x

251-3007
Yoga für Kerle
Freitags, ab 07. Feb.,
17.00 - 18.00 Uhr, 10x

251-2500
Astronomie
Mittwochs, ab 19. Feb.,
18.30 - 20.00 Uhr, 10x

251-1002
Reißverschlüsse
Samstag, 01. März,
11.00 - 14.00 Uhr, 1x

251-3003
PEP® - Klopfttechnik
Freitag, 28. März,
18.00 - 21.00 Uhr, 1x

251-2509
Aquarell für Anf.
Freitags, ab 06. Juni,
10.00 - 11.30 Uhr, 4x

251-3001
Gewichtsreduktion- Hypnose,
Samstag, 08. Feb.,
10.00 - 13.00 Uhr, 1x

251-1008
Buchclub
Mittwoch, 05. Feb.,
19.00 - 20.30 Uhr

251-2003
Bridge für Fortgesch.
Donnerstags, 16. Jan.,
09.30 - 11.30 Uhr, 10x

251-5000
Einzelschulung an Handy,
Laptop oder Tablet
Indiv. Terminabsprache

251-3148
Gymnastik f. Herren
Montags, ab 03. Feb.,
18.00 - 19.00 Uhr, 22x

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 2025

Februar bis Juli 2025

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

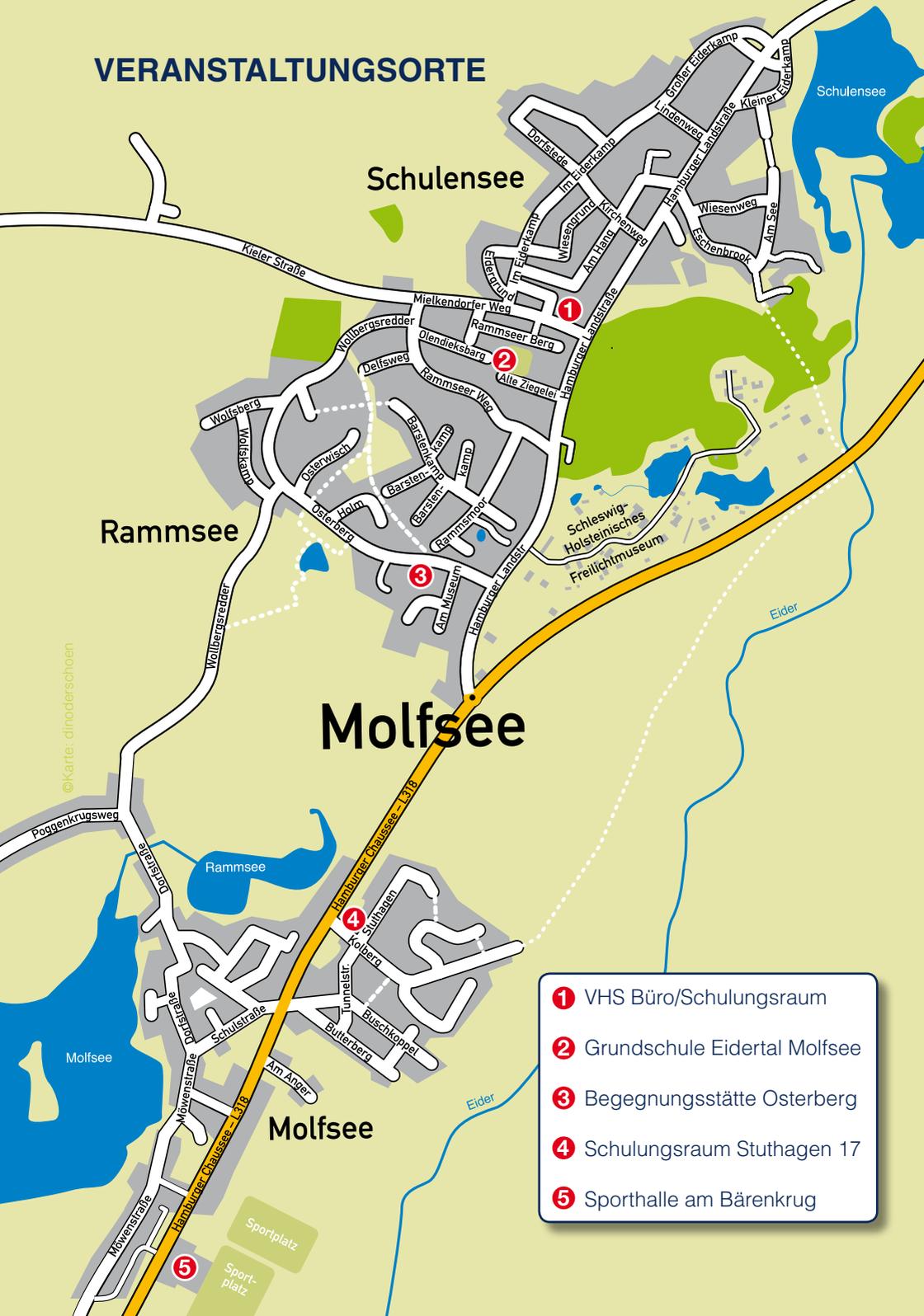
Osterferien	11. April bis 25. April 2025
Tag der Arbeit	01. Mai 2025
Christi Himmelfahrt	29. Mai 2025
Pfingstferien	30. Mai 2025
Pfingsten	08. und 09. Juni 2025
Sommerferien	28. Juli bis 06. September 2025

Bankdaten der VHS Molfsee

Kieler Volksbank
IBAN DE63 2109 0007 0072 2101 09
GENODEF1KIL

Wir freuen uns auf Sie!

VERANSTALTUNGSORTE



©Karte: dimoder.schoen

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



Ein herzliches Dankeschön an unsere Werbepartner:

Camps Hausgeräte • TV • Elektro

CONTEXT Logopädie & Ergotherapie

Dr. med. vet. Kim Oliver Heckers Praxis f. Kleintiere, Vögel / Reptilien

Emino's Pizza

Friseur Stern

Lambach & Haase GmbH & Co.KG

Optiker WINNER

Restaurant AKROPOLIS

