



Programm
Herbst 2026

Machen Sie
sich das Leben
BUNT!

EDITORIAL



**Liebe Teilnehmerinnen
und liebe Teilnehmer,**

sind Sie auch kleine „Gewohnheitstiere“ und lieben Ihre Routinen? Mir geben diese Sicherheit und Stabilität. Und gleichzeitig liebe ich dieses Kribbeln im Bauch, wenn man sich auf unbekanntes Terrain wagt. Es fühlt sich herrlich lebendig an und bringt frischen Wind ins Leben! Und manchmal gefällt mir das Neue in meinem Leben so gut, dass ich es in meine Routine einbinde: Ich spiele seit dem Frühjahr Ukulele mit Andreas ;-)

Wann haben Sie das letzte Mal etwas zum allerersten Mal getan?

Mit dem neuen Programm laden wir Sie herzlich dazu ein, Ihre Komfortzone ein Stück weit zu verlassen, sich mit anderen Neugierigen zu verbinden und die Lebendigkeit des Neuen zu spüren!

Machen Sie sich das Leben **BUNT!**

Herzliche Grüße aus Ihrer VHS Molfsee von Ihrer

Anja Michalsky

„Alles startet,
wenn du es
wagst.“

KURSÜBERSICHT

Editorial S. 1 | „Highlights“ S. 49 | Wichtig zu wissen S. 50
Veranstaltungsorte S. 51 | Werbepartner S. 52

Gesellschaft

Online-Vorträge S. 3 - S. 6 | Energiewende hautnah S. 7 | Kinder & Medien, Bücher S. 8
Philosophie S. 9 | Spielenachmittag, Bridge S. 10 | Pilze, Astronomie S. 11

Kultur

Ukulele, Malen S. 12 | Aquarell S. 13 | Zeichnen S. 14

Gesundheit

Wand-Pilates, Joy of Dance S. 15 | Padel S. 16 | Gewichtsreduktion S. 17
Zuckerfrei S. 18 | Klopftechnik, Line Dance S. 19 | Tanzfitness, Zumba Gold S. 20
Deep Work, Antara S. 21 | Tai Chi S. 22 | Yoga S. 23 - 25 | Gymnastik S. 26
Fitness, Pilates S. 27 - 28 | Funktionelles Training S. 29 | Sturzprävention S. 30
Wassergymnastik S. 31 f. | Aqua Sport S. 33 | Aqua Balance S. 34

Sprachen

Dänisch S. 35 | Englisch S. 36 | Französisch S. 38 | Italienisch S. 39
Spanisch S. 40

Beruf

Einzelschulung, Computerwerkstatt S. 41 | Canva S. 42
3D Druck, Content Production S. 43

Junge VHS

Der besondere Geburtstag S. 44 | Schwimmkurse S. 45 | Kindertanzen S. 47



GESELLSCHAFT

Diese Online-Vortragsreihe bieten wir in Kooperation mit der VHS Traunreut an. Sie umfasst in diesem Semester 20 Veranstaltungen. Mit einem Klick auf den Titel werden Sie zu einer ausführlichen Beschreibung weitergeleitet. Unsere Mitglieder nehmen kostenfrei teil. Für Nicht-Mitglieder wird eine Gebühr von 5,00 € erhoben.

Bitte melden Sie rechtzeitig für den Vortrag per Mail oder online an. Wir senden Ihnen eine Rechnung zu; nach Zahlungseingang senden wir Ihnen den Zugangscodes zu. Bei vorliegendem Lastschriftmandat ist auch eine kurzfristige Buchung möglich.

262-1001 Politik Online - Die Bedrohung des demokratischen Verfassungsstaates

Mittwoch, 7. Oktober 2026, 19.00 - 20.30 Uhr

5,00 €

262-1002 Politik Online - Kleiner Streifzug in die wachstumskritische Wirtschaftswissenschaft

Montag, 12. Oktober 2026, 19.00 - 20.30 Uhr

5,00 €

262-1003 Politik Online - Krisen, Konflikte, Migration: Was die Mobilität in Afrika wirklich antreibt

Montag, 19. Oktober 2026, 19.00 - 20.30 Uhr

5,00 €

262-1004 Politik Online - Brasiliens, BRICS+ und die Weltordnung

Mittwoch, 21. Oktober 2026, 19.00 - 20.30 Uhr

5,00 €

262-1005 Politik Online - Politisches Vertrauen und gesellschaftlicher Zusammenhalt in Krisenzeiten

Montag, 26. Oktober 2026, 19.00 - 20.30 Uhr

5,00 €

262-1006 Politik Online - Religion trifft Demokratie: Bildung zwischen Vielfalt und Verantwortung

Mittwoch, 28. Oktober 2026, 19.00 - 20.30 Uhr

5,00 €

262-1007 Politik Online - Iran Menschenrechte im Ausnahmezustand: Unterdrückung, Widerstand und Krieg

Montag, 9. November 2026, 19.00 - 20.30 Uhr

5,00 €



GESELLSCHAFT

*262-1008 Politik Online -
Fakt oder Fake - Wie man Desinformation erkennen kann*

Mittwoch, 11. November, 19.00 - 20.30 Uhr

5,00 €

*262-1009 Politik Online - Fake-Bilder: Hitlers Leibfotograf Heinrich
Hoffmann und die nationalsozialistische Fotopropaganda*

Montag, 16. November 2026, 19.00 - 20.30 Uhr

5,00 €

*262-1010 Politik Online -
Antisemitismus - (k)ein Problem der Vergangenheit*

Mittwoch, 18. November 2026, 19.00 - 20.30 Uhr

5,00 €

*262-1011 Politik Online -
Insights Russia – Einblicke in ein fremd gewordenes Land*

Montag, 23. November 2026, 19.00 - 20.30 Uhr

5,00 €

*262-1012 Politik Online -
Eskalation im Nahostkonflikt – Eine Region kommt nicht zur Ruhe*

Mittwoch, 25. November 2026, 19.00 - 20.30 Uhr

5,00 €

262-1013 Politik Online - Wie funktioniert die Europäische Union?

Montag, 30. November 2026, 19.00 - 20.30 Uhr

5,00 €

*262-1014 Politik Online -
Aktuelle und vergessene Brennpunkte der Weltpolitik*

Mittwoch, 2. Dezember 2026, 19.00 - 20.30 Uhr

5,00 €

*262-1015 Politik Online - Vier Jahre nach Einführung von ChatGPT – was
können wir über künstliche Intelligenz wissen, was sollen wir tun?*

Montag, 7. Dezember 2026, 19.00 - 20.30 Uhr

5,00 €

*262-1016 Politik Online - Aktuelle Perspektiven auf den Bevölkerungsschutz
- die Beispiele KRITIS und Klimawandel*

Mittwoch, 9. Dezember 2026, 19.00 - 20.30 Uhr

5,00 €

*262-1017 Politik Online - Zersplittert und polarisiert. Wie sich das deutsche
Parteiensystem seit den 2000er Jahren verändert hat*

Montag, 11. Januar 2027, 19.00 - 20.30 Uhr

5,00 €



GESELLSCHAFT

262-1018 Politik Online - Ohn(e)Macht? Friedenssicherung und Konfliktmanagement der Vereinten Nationen inmitten globaler Krisen

Mittwoch, 13. Januar 2027, 19.00 - 20.30 Uhr

5,00 €

262-1019 Politik Online - Zwischen Revolution und Krieg: Der lange Weg der Ukraine zur Demokratie

Mittwoch, 20. Januar 2027, 19.00 - 20.30 Uhr

5,00 €

262-1020 Politik Online - Schule in Deutschland – von Innovationen und der Arbeit am Abbau der Bildungsungleichheit

Mittwoch, 27. Januar 2027, 19.00 - 20.30 Uhr

5,00 €

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

262-1401 ETF als Geldanlage und Altersvorsorge – warum ETFs die erste Wahl sind! (Teil 1)

Wer fürs Alter besonders rentabel vorsorgen will, dem verkaufen Anlageberater oft teure Aktienfonds, meist im Rahmen von fondsgebundenen Rentenversicherungen. Geeigneter sind jedoch Aktien-ETFs (Exchange Traded Funds), sie sind kostengünstig und renditestark. ETFs sind Investmentfonds mit zwei besonderen Vorteilen: Sie werden an der Börse gehandelt und ihre Anlagestrategie besteht darin, einen bestimmten Index nachzubilden. Da die Aktienmärkte aber auch Risiken bergen, sind ETFs nicht für jedes Anliegen geeignet.

Wir erklären:

- Was ist eigentlich ein Index?
- Wer hat sich ETFs ausgedacht und warum?
- Wie funktioniert ein Indexfonds und welche sind gut für eine Anlage geeignet?
- Was spricht für ETFs und was dagegen?

Bitte melden Sie spätestens zwei Tage vor dem Termin mit diesem Link an:
<https://join.next.edudip.com/de/webinar/etf-als-geldanlage/2640753>

Online, Verbraucherzentrale
Dienstag, 3. November 2026, 18.00 - 19.30 Uhr

kostenfrei



GESELLSCHAFT

262-1402 ETF als Geldanlage und Altersvorsorge – warum ETFs die erste Wahl sind! (Teil 2)

Viele Menschen suchen nach einfachen, transparenten und kostengünstigen Möglichkeiten, ihr Geld anzulegen. ETFs (Exchange Traded Funds) stehen dabei besonders im Fokus. Doch wie gelingt der Einstieg in die Welt der ETFs? Wie eröffne ich ein Wertpapierdepot und worauf muss ich bei der Auswahl des Anbieters achten? Und wie finde ich den passenden ETF für meine Ziele?

Im Vortrag erhalten Sie Antworten auf diese und weitere Fragen und eine Schritt-für-Schritt Anleitung. Er richtet sich an alle, die bereits Kenntnisse über ETFs besitzen und nun den Einstieg in die praktische Umsetzung einer Anlagestrategie mit ETFs suchen. Er baut auf dem ebenfalls angebotenen Vortrag „ETF als Geldanlage und Altersvorsorge – warum ETFs die erste Wahl sind“ auf.

Bitte melden Sie spätestens zwei Tage vor dem Termin mit diesem Link an: <https://join.next.edudip.com/de/webinar/schritt-fur-schritt-zum-etf/2643681>

Online, Verbraucherzentrale

Dienstag, 24. November 2026, 18.00 - 19.30 Uhr

Kostenfrei

262-1403 10 Tipps zum Sparen im Alltag

Die Preise für Lebensmittel und Energie sind in den letzten Jahren stark angestiegen. Da die Löhne, Gehälter und die Grundsicherung nicht in der gleichen Geschwindigkeit ansteigen, sind Strategien zum sparsamen Einsatz des verfügbaren Einkommens gefragt.

In diesem Vortrag zeigen wir, wie wir zum Kaufen verleitet werden, wo Kostenfallen lauern und wie wir in den verschiedenen Bereichen des Alltags Kosten minimieren können.

Bitte melden Sie spätestens zwei Tage vor dem Termin mit diesem Link an: <https://join.next.edudip.com/de/webinar/sparen-im-alltag/2640645>

Online, Verbraucherzentrale

Dienstag, 9. Februar 2027, 18.00 - 19.30 Uhr

Kostenfrei



GESELLSCHAFT

262-1024 Energiewende hautnah erleben – Einblick in einen privaten Haushalt

Wie funktioniert die Energiewende im Alltag? Welche Technologien kommen zum Einsatz und wie greifen sie ineinander? Im Rahmen dieses vhs-Angebots haben Sie die Möglichkeit, einen privaten Haushalt zu besuchen, der die Energiewende bereits aktiv umgesetzt hat.

Vor Ort erhalten Sie anschauliche Einblicke in die praktische Nutzung von Elektromobilität, Photovoltaik-Anlagen (PV), Stromspeichern sowie dem geplanten Einbau einer modernen Wärmepumpe. Die Gastgeber berichten aus erster Hand über ihre Erfahrungen, Herausforderungen und Vorteile der Umstellung auf nachhaltige Energielösungen.

Nutzen Sie die Gelegenheit, Fragen zu stellen, konkrete Anwendungen kennenzulernen und sich inspirieren zu lassen. Bei Interesse kontaktieren Sie Gero Martens unter der Emailadresse „gero.martens@web.de“ und vereinbaren einen individuellen Termin.

Gero Martens

Ein kostenfreies Angebot der VHS Molfsee.

262-1022 Vollmachten & Testament - Selbstbestimmt vorsorgen!

Wer keine Regelungen trifft, überlässt im Ernstfall alles der gesetzlichen Ordnung - oft mit ungewollten Folgen.

Erfahren Sie, wie Sie mit Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Testament selbstbestimmt vorsorgen können. So schaffen Sie Klarheit und Sicherheit; für sich und Ihre Angehörigen. Fragen werden gerne beantwortet.

Rammseer Berg 2A, 24113 Molfsee

Sabrina Geier

Montag, 9. November 2026, 18.30 - 20.00 Uhr

5,00 €

***„Es sind nicht die Jahre deines Lebens, die zählen.
Was zählt, ist das Leben innerhalb dieser Jahre.“***

Abraham Lincoln



GESELLSCHAFT

262-1023 Kinder & Medien: Was Eltern wissen sollten

Digitale Medien prägen den Alltag von Kindern und Jugendlichen wie nie zuvor. Soziale Netzwerke, Online-Spiele und mobile Endgeräte eröffnen vielfältige Möglichkeiten zum Lernen, Kommunizieren und Entdecken – bringen jedoch auch Herausforderungen und Risiken mit sich.

In diesem interaktiven Online-Kurs erhalten Eltern und Interessierte praxisnahe Einblicke in die digitale Lebenswelt junger Menschen. Behandelt werden aktuelle Themen rund um Mediennutzung, Datenschutz, Cybersicherheit, soziale Medien und den verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Angeboten. Die Teilnehmenden lernen, Risiken frühzeitig zu erkennen, Kinder kompetent zu begleiten und die Chancen digitaler Medien gezielt zu nutzen. Hier finden Sie nähere Infos zum Dozenten und eine Kursvorstellung: <https://youtu.be/EgzXTBJOve8>

Online, Robin Weniger

Freitag, 13. November 2026, 18.00 - 20.15 Uhr

22,50 €

262-1021 „Nachts im Bücherladen“

An diesem besonderen Abend öffnet die Bücherstube exklusiv nach Ladenschluss ihre Türen für Sie. In entspannter Atmosphäre können Sie durch die Regale schlendern, neue Lieblingsbücher entdecken und sich dabei mit köstlichem Fingerfood und Getränken verwöhnen lassen. Genießen Sie die Ruhe, lassen Sie sich inspirieren und tauschen Sie sich in angenehmer Runde aus.

Bücherstube Flintbek, Rosenberg 22 in 24220 Flintbek

Team der Bücherstube Flintbek

Dienstag, 10. November 2026, 18.30 - 20.30 Uhr

Eine Anmeldung ist erforderlich. Bitte geben Sie dabei an, wenn Sie glutenfreies Fingerfood bevorzugen. 8,00 € pro Person; die Gebühr ist vor Ort zu entrichten.

„Tu was du willst – aber nicht, weil du musst.“

Buddha



GESELLSCHAFT

262-1026 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:
Tel. 0431 / 65 99 768.

Der Buchclub trifft sich circa alle 4 Wochen am Mittwochabend von 19.00 bis 20.30 Uhr. Kostenfrei

262-1800 Philosophisch-literarisches Gespräch „Über das Miteinander – eine Auseinandersetzung mit Jürgen Habermas“

Bezugspunkt unseres Gedankenaustausches ist die „Diskursethik“ von Jürgen Habermas, seine Auffassung von gelungener Kommunikation und ihrer Bedeutung für eine funktionierende Demokratie, für eine auf gegenseitigem Respekt basierende Verständigungs- und Kooperationsbereitschaft der Bürgerinnen und Bürger. Wir fragen nach den Bedingungen für ein gelungenes Miteinander, für mehr Gemeinsamkeit, für konstruktiven Streit.

Für die Teilnahme sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Schulungsraum VHS Mielkendorfer Weg

Peter Feuser

Mittwoch, ab 23. September 2026, 19.00 - 20.30 Uhr, 6 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

40,00 €

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





GESELLSCHAFT

262-1028 Einladung zum Spielenachmittag ab 3 Jahren

Spiele ist ein menschliches Grundbedürfnis, das Körper und Geist trainiert, Stress reduziert, soziale Beziehungen durch Interaktion stärkt und die Kreativität fördert. Es aktiviert Glückshormone und dient als Ausgleich zum Alltag!

Lust auf einen gemütlichen Spielenachmittag? Ob Memory, Brettspiele, Kartenspiele oder deine ganz persönlichen Lieblingsspiele - bring' einfach mit, worauf du Lust hast!

Wenn du magst, kannst du auch gerne etwas zu trinken oder zu essen beisteuern. Für Wasser und Kaffee ist bereits gesorgt.

Gemeindehaus der Thomaskirche / Kirchenweg 20

Samstag, 14. November 2026, 15.00 - 18.00 Uhr

Ein kostenfreies Angebot der VHS Molfsee

Wir danken der Kirchengemeinde Schulensee für die Raumbereitstellung!

262-2003 Bridge am Vormittag für Fortgeschrittene

Wir spielen Bridge mit ausgewählten Austeilungen und besprechen nebenher das Thema „Aspekte der Reizung“.

Begegnungsstätte Osterberg / Kleiner Saal

Manfred Kastell

Donnerstag, ab 29. Oktober 2026, 09.30 - 11.30 Uhr, 10 x

Bei einer Belegung mit mind. 10 Personen:

74,00 €





GESELLSCHAFT

262-1900 Pilzesammeln 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.

Schulküche

Grundschule Eidertal Molfsee, Raum Nr.14

Vivien Hauser

Mi., 23.09. / 18.00 -21.00 Uhr / Küche Grundschule Molfsee

Sa., 26.09. / 09.00 -15.30 Uhr / Küche Grundschule Molfsee

28,00 €

Vivien Hauser ist geprüfte Pilzsachverständige der deutschen Gesellschaft für Mykologie.

262-2500 Astronomie

Ein Kurs über die Sterne und die faszinierenden Objekte des Weltalls. Wir lernen, die wichtigsten Sternbilder des Herbst- und Winterhimmels zu finden und wiederzuerkennen. Flankierend gibt es in jeder Stunde einen kurzen Themenblock zu ausgewählten Themen.

Hier sind ein paar Beispiele:

- Sonne, Mond und Planeten
- Milchstraße und Galaxien
- Sternkarten und Fernrohre
- Schwarze Löcher und Supernovae

Der Kurs eignet sich sowohl für Einsteigende als auch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Bei gutem Wetter beobachten wir den Sternenhimmel gemeinsam.

Begegnungsstätte Osterberg / Kleiner Saal

Michael Hammer-Kruse

Mittwoch, ab 23. September 2026, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

69,50 €



261-1807 Ukulele-Schnupperkurs für Teilnehmende ab 16 Jahren

Lieder mit der Ukulele begleiten - das kann jeder Mensch leicht erlernen: Die kleine 4-saitige Schwester der Gitarre liegt aufgrund ihrer Größe gut in der Hand. Spielerisch erlernen wir die ersten Akkorde, für die wir nur 1 oder 2 Finger brauchen und bekommen ein Gefühl für das Greifen, Umgreifen und einfachste Anschlagtechniken. Leihinstrumente werden gestellt; eigene Instrumente dürfen gerne mitgebracht werden.

Ukulele in Kiel, Rendsburger Landstraße 414

Andreas Melcher

Donnerstag, ab 3. September 2026, 18.00 - 19.00 Uhr, 4 x

25,00 €

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.

262-1801 Mal-Workshop

Samstag, 5. September 2026, 10.00 - 14.00 Uhr

25,00 €

262-1802 Mal-Workshop

Samstag, 10. Oktober 2026, 10.00 - 14.00 Uhr

25,00 €

262-1803 Mal-Workshop

Samstag, 7. November 2026, 10.00 - 14.00 Uhr

25,00 €

262-1804 Mal-Workshop

Samstag, 5. Dezember 2026, 10.00 - 14.00 Uhr

25,00 €

262-1805 Mal-Workshop

Samstag, 9. Januar 2027, 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 diesem Kurs werden erste Techniken sowie Kenntnisse zu Komposition und Bildaufbau vermittelt. Er soll Mut machen, sich auf das Spiel von Wasser und Farbe einzulassen und den Zufall in die Bildgestaltung mit einzubeziehen, was gerade im Aquarell zu einzigartigen Ergebnissen führt.

262-2509 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 8. Januar 2027, 10.00 - 11.30 Uhr, 4 x

Bei Belegung mit 8 Teilnehmenden:

28,00 €

262-2510 Aquarell für Fortgeschrittene

Montag, ab 31. August 2026, 16.15 - 17.45 Uhr, 10 x

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

Bei Belegung mit 8 Teilnehmenden:

69,50 €

262-2511 Aquarell für Fortgeschrittene

Montag, ab 31. August 2026, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 x

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

Bei Belegung mit 8 Teilnehmenden:

69,50 €





262-2515 Zeichnen für Anfänger // Novemberkurs

Zeichnen schult das Auge in der Wahrnehmung der Dinge und in der Fähigkeit zur zweidimensionalen Abstraktion. Wer schreiben kann, besitzt genügend Fingerfertigkeit, das Zeichnen zu erlernen, denn auch hier macht Übung den Meister. Zeichnen hilft darüber hinaus, ähnlich der Meditation, sich auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren, andere Gedanken loszulassen, Stress zu senken und das seelische Wohlbefinden zu befördern.

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 6. November 2026, 15.00 - 16.30 Uhr, 6 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

42,00 €

262-2512 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 26. August 2026, 17.00 - 18.30 Uhr, 14 x

Bei einer Belegung mit 6 Teilnehmenden:

130,00 €



GESUNDHEIT

262-3135 Wand-Pilates - Neues Angebot!

„Wand-Pilates“ ist ein pilatesorientiertes Ganzkörpertraining mit Unterstützung der Wand! Durch sanfte, kontrollierte Übungen stärken sie Ihre Körpermitte, verbessern Haltung und Beweglichkeit und trainieren besonders gelenkschonend. Ideal für Anfänger geeignet.

Kommen Sie bitte in sportlicher Kleidung und Socken. Darüber hinaus bringen Sie bitte eine Gymnastikmatte, ein großes Handtuch, ein kleines Handtuch und ein Getränk mit. Aus Sicherheitsgründen bitten wir auf Glasflaschen zu verzichten.

Sporthalle Bärenkrug Halle B

Silke Nuhn

Dienstag, ab 1. September 2026, 11.00 - 12.00 Uhr, 17 x

63,00 €

262-3134 Joy of Dance - Neues Angebot!

„Joy of Dance“ ist ein lockerer, lebendiger Tanzkurs voller Energie, Ausdruck und Spaß an der Bewegung! Inspiriert vom Jazz Dance steht die Freude am Tanzen im Mittelpunkt. Ob mit oder ohne Tanzerfahrung bewegen wir uns zur Musik, fördern Körpergefühl, Ausdruck und Fitness - ganz ohne Leistungsdruck.

Bitte kommen Sie in sportlicher Kleidung, rutschfesten Socken oder Gymnastikschuhen und bringen Sie sich ein Getränk mit. Aus Sicherheitsgründen bitten wir auf Glasflaschen zu verzichten.

Sporthalle Bärenkrug Halle B

Silke Nuhn

Dienstag, ab 1. September 2026, 10.00 - 11.00 Uhr, 17 x

63,00 €





262-3002 Padel - der Trendsport für alle! Training & Spiel

Padel ist eine Mischung aus Tennis und Squash und begeistert weltweit durch sein schnelles und zugleich anfängerfreundliches Spielprinzip.

Padel eignet sich für jede Altersgruppe und jedes Fitnesslevel - Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bringen Sie einfach Sportkleidung und Lust auf Bewegung mit.

In diesem Schnupperkurs erhalten Sie einen ersten praktischen Einblick in den Sport; Training und freies Spielen werden anteilig gemischt.

Leihschläger und Bälle werden gestellt.

Stuthagen 23, 24113 Molfsee

Padelon

Mittwoch, ab 9. September 2026, 10.30 - 11.30 Uhr, 4 x

Für die Durchführung des Kurses benötigen wir mindestens vier Anmeldungen. Bei einer Belegung mit vier Personen kostet der Kurs 95,00 € pro Person für vier Termine. Der Trainer steht den vier Personen 60 Minuten zur Verfügung. Bei einer Belegung mit acht Personen kostet der Kurs 68,00 € pro Person. Hier mischen sich Training und freies Spiel.





262-3001 *Leichter Leben - Gewichtsreduktion mit Freude und Achtsamkeit*

Sie möchten gesündere Routinen in Ihren Alltag einbauen, um mehr Wohlbefinden, Selbstfürsorge und Freude in Ihren Alltag zu bringen?

In diesem Kurs lernen Sie Ihr Essverhalten zu reflektieren, um emotionale Essmuster zu erkennen, alte Gewohnheiten Schritt für Schritt zu verändern und gesündere Routinen zu entwickeln.

Inhalte:

- Gewohnheiten erkennen und Schritt für Schritt bewusst steuern
- Strategien für Motivation und Zielsetzung
- Achtsamkeit und Bewegung im Alltag integrieren
- Umgang mit Rückschlägen
- Erkennen und stärken der persönlichen Ressourcen
- Austausch, Reflexion und Lösungswege gemeinsam finden

Schulungsraum Stuthagen 17

Iduna Lüder

Mittwoch, ab 16. September 2026, 18.00 - 19.30 Uhr, 6 x

Kosten für Kopien sind direkt an die Dozentin zu entrichten.

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

42,00 €





262-3008 Zuckerfrei leben – Mit Hypnose zu neuen Essgewohnheiten

Sie möchten Ihren Zuckerkonsum reduzieren, schaffen es aber allein nicht dauerhaft? In diesem VHS-Workshop erfahren Sie, wie Hypnose dabei helfen kann, Heißhunger zu verringern und neue, gesunde Gewohnheiten im Unterbewusstsein zu verankern. Mit kurzen Theorieimpulsen und angeleiteten Übungen lernen Sie, Ihr Essverhalten nachhaltig zu verändern – für mehr Energie und Wohlbefinden im Alltag. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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 motiviert erreichen. Anschließend kurzes Abschlussgespräch und Zeit für Sie und Ihre Fragen.

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, 7. November 2026, 10.00 - 13.00 Uhr

70,00 €





GESUNDHEIT

262-3003 PEP®-Klopftechnik- Workshop

Eine endlose „To-Do-Liste“, eine bevorstehende OP, schwierige zwischenmenschliche Beziehungen...das Leben ist vielfältig und fordert uns oft heraus! In diesem Workshop lernen Sie PEP® kennen und erfahren, wie Sie sich selbst helfen und stärken können.

PEP® (Prozess und Embodiment fokussierte Psychologie) ist eine von Dr. med. Michael Bohne entwickelte und von der Medizinischen Hochschule Hannover wissenschaftlich begleitete Therapie-Methode. Sie werden diese faszinierende Methode durch gemeinsame Übungen nicht nur verstehen, sondern auch aktiv anwenden. Sie können Ihre eigenen Themen einbringen und unmittelbar erfahren, wie die Klopftechnik bei Ihnen persönlich wirkt. PEP® ermöglicht Ihnen belastende Emotionen eigenständig zu bewältigen und stressige Situationen in Zukunft souveräner zu meistern.

Bitte bringen Sie Schreibutensilien für Notizen mit.

Schulungsraum VHS Mielkendorfer Weg
Hans Jörg Pütz/ Heilpraktiker für Psychotherapie
Samstag, 14. November 2026, 11.00 - 14.00 Uhr

25,00 €

262-3004 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 19. August 2026, 18.30 - 20.00 Uhr, 19 x Gebührenfreie Teilnahme

“Ich prüfe jedes Angebot. Es könnte das Angebot meines Lebens sein.“

Henry Ford



GESUNDHEIT

262-3005 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 28. August 2026, 10.15 - 11.15 Uhr, 19 x

Bei einer Belegung mit mind. 10 Teilnehmenden:

70,00 €

262-3000 SALSATION® - Tanzfitness / montags und donnerstags

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. Der Kurs findet montags und donnerstags 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

Donnerstag / Montag, ab 20. August 2026, 07.45 - 08.45 Uhr, 9 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

42,00 €

262-3000 A SALSATION® - Tanzfitness / montags und donnerstags- Fortsetzung oder Neueinstieg möglich.

Montag / Donnerstag, ab 26. Oktober 2026, 07.45 - 08.45 Uhr, 15 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

69,50 €

*„Die meisten Menschen sind so glücklich,
wie sie es sich selbst vorgenommen haben.“*

Abraham Lincoln



GESUNDHEIT

262-3018 „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 30. Oktober 2026, 17.30 - 18.30 Uhr, 12 x

Bei einer Belegung mit 10 Teilnehmenden:

44,50 €

262-3128 Antara@ - ruhig, kraftvoll und effektiv!

Sie wollen Ihre tiefe Rumpfmuskulatur kräftigen, weil Sie Rückenschmerzen haben, Ihre Körperhaltung verbessern oder den Beckenboden stärken? Dann sind Sie auf der Suche nach Antara! Alle stabilisierenden Muskeln für Rücken, Bauch und Beckenboden werden einbezogen und in ihrer Funktion verbessert. Antara ist ein intensives, zentriertes Training, das gleichzeitig zu Präsenz, Ruhe und Gelassenheit führt.

Sporthalle am Bärenkrug DG 1

Jessica Dietz

Dienstag, ab 18. August 2026, 19.00 - 20.00 Uhr, 19 x

Bei einer Belegung mit mind. 10 Teilnehmenden:

70,00 €





GESUNDHEIT

262-3100 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.

Dieser Kurs ist nur für Teilnehmende mit Vorkenntnissen geeignet. Bei Interesse kommen Sie gerne zum ersten Kurstermin und schauen, ob der Kurs für Sie passt.

Sporthalle am Bärenkrug DG 2

Heidi Kämmerer

Dienstag, ab 22. September 2026, 17.15 - 18.15 Uhr, 6 x

Bei einer Belegung mit 7 Teilnehmenden:

32,00 €

262-3110 Tai Chi für Fortgeschrittene

Sporthalle am Bärenkrug DG 2

Heidi Kämmerer

Dienstag, ab 22. September 2026, 18.30 - 19.30 Uhr, 6 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

28,00 €



Kursportal Schleswig-Holstein

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

www.sh-kursportal.de

Gefördert durch:



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



GESUNDHEIT

Yoga....Deine Zeit für Dich“

Die bewusste Wahrnehmung Deines Körpers mit Hilfe von Atem- und Körperübungen, führt zu mehr Vitalität und Lebensfreude. Wir enden mit einer wohltuenden Entspannung, die die Wirkung der Übungen erhöht und eine tiefe Entspannung des gesamten Körpers und des Geistes bewirkt. Probiere es einfach aus und spüre, was Du bewirken kannst! Bitte bringe Dir gemütliche Kleidung, wenn vorhanden eine Yogamatte, eine Decke, ein Sitzkissen und ein Getränk mit.

262-3120 Yoga am Donnerstagvormittag

Sporthalle am Bärenkrug DG 1

Ute Deichmann

Donnerstag, ab 27. August 2026, 10.00 - 11.30 Uhr, 18 x

Bei einer Belegung mit 7 Personen:

118,00 €

Bei einer Belegung mit mind. 10 Personen:

100,00 €

262-3123 Yoga am Abend

Sie benötigen eine Yogamatte, ein Kissen, zwei Yogablöcke und einen Gurt. Sabine Hansen ist Yogalehrerin der Yoga-Alliance mit 400 Ausbildungsstunden.

Sporthalle am Bärenkrug DG 2

Sabine Hansen

Montag, ab 24. August 2026, 19.15 - 20.30 Uhr, 15 x

Bei einer Belegung mit 8 Personen:

87,00 €

262-3127 Yoga am Freitag

Sporthalle am Bärenkrug DG 3

Jörg Kybelka

Freitag, ab 11. September 2026, 18.30 - 20.00 Uhr, 13 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

90,00 €





GESUNDHEIT

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 kommt in bequemer Sportkleidung und bringt ein großes Handtuch und ein Getränk mit.

Susanne Borrmann

Sporthalle am Bärenkrug DG 1

262-3006 Yoga für Kerle

Freitag, ab 2. Oktober 2026, 18.15 - 19.15 Uhr, 14 x

Bei einer Belegung mit mind. 10 Teilnehmenden:

52,00 €

262-3007 Yoga für Kerle

Freitag, ab 2. Oktober 2026, 17.00 - 18.00 Uhr, 14 x

Bei einer Belegung mit mind. 10 Teilnehmenden:

52,00 €

262-3124 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 02. September 2026, 18.30 - 20.00 Uhr, 12 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

72,00 €

„Bedenke stets, dass alles vergänglich ist; dann wirst du im Glück nicht zu fröhlich und im Leid nicht zu traurig sein.“

Sokrates



GESUNDHEIT

262-3126 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.

Sporthalle am Bärenkrug DG 2

Jessica Dietz

Mittwoch, ab 19. August 2026, 19.00 - 20.30 Uhr, 19 x

Bei einer Belegung mit mind. 10 Teilnehmenden:

105,00 €





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!

Kommen Sie gerne in Sportkleidung und Sportschuhen oder rutschfesten Socken. Bitte bringen Sie sich, wenn vorhanden, eine rutschfeste, Gymnastikmatte, ein großes Handtuch, ein Kissen und ein Getränk mit. Aus Sicherheitsgründen bitten wir auf Glasflaschen zu verzichten.

262-3146 Gymnastik für Herren

Sporthalle am Bärenkrug DG 2

Angelika Hahn

Montag, ab 17. August 2026, 18.00 - 19.00 Uhr, 19 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

88,00 €

262-3130 Gymnastik für Damen

Sporthalle am Bärenkrug DG 2

Silke Nuhn

Mittwoch, ab 19. August 2026, 09.00 - 10.00 Uhr, 19 x

70,00 €

262-3131 Gymnastik für Damen

Sporthalle am Bärenkrug DG 2

Silke Nuhn

Mittwoch, ab 19. August 2026, 10.00 - 11.00 Uhr, 19 x

70,00 €

262-3132 Gymnastik für Herren

Sporthalle am Bärenkrug Halle A

Silke Nuhn

Mittwoch, ab 19. August 2026, 11.00 - 12.00 Uhr, 19 x

70,00 €

262-3133 Gymnastik für Damen - neues Angebot!

Aufgrund der großen Nachfrage bieten wir einen Zusatzkurs am Dienstag an.

Sporthalle Bärenkrug Halle B

Silke Nuhn

Dienstag, ab 1. September 2026, 09.00 - 10.00 Uhr, 17 x

63,00 €



GESUNDHEIT

262-3141 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.

Sporthalle am Bärenkrug Halle A

Ekaterina Martini

Montag, ab 24. August 2026, 09.30 - 10.30 Uhr, 18 x

Bei einer Belegung mit mind. 10 Teilnehmenden:

67,00 €

262-3222 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 24. August 2026, 18.30 - 19.30 Uhr, 17 x

Bei einer Belegung mit mind. 10 Teilnehmenden:

63,00 €





GESUNDHEIT

262-3142 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 24. August 2026, 17.15 - 18.30 Uhr, 18 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

105,00 €

262-3200 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 29. Oktober 2026, 16.15 - 17.15 Uhr, 12 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

55,50 €





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.

262-3148 Funktionelles Training für Herren

Sporthalle Bärenkrug Halle B

Nina Cathrin Schulze

Freitag, ab 28. August 2026, 11.45 - 12.45 Uhr, 16 x

Bei einer Belegung mit mind. 10 Teilnehmenden:

59,00 €

262-3149 Funktionelles Training für Damen

Sporthalle Bärenkrug Halle B

Nina Cathrin Schulze

Freitag, ab 28. August 2026, 10.45 - 11.45 Uhr, 16 x

Bei einer Belegung mit mind. 10 Teilnehmenden:

59,00 €





GESUNDHEIT

Standfest & stabil

Mit zunehmendem Alter wird ein gutes Gleichgewicht immer wichtiger. Etwa 30 von 100 Menschen über 65 erleben einmal im Jahr einen Sturz. Doch mit gezieltem Training lässt sich viel dafür tun, sicher und aktiv zu bleiben! In diesem Kurs stärken Sie Ihre Balance, verbessern Ihre Stabilität und bauen Muskelkraft auf. So gewinnen Sie mehr Sicherheit im Alltag und meistern auch herausfordernde Situationen. Für die Teilnahme am Trainingskurs wird die Teilnahme am Grundkurs vorausgesetzt.

Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung und Sportschuhen. Auch ein Getränk und ein Handtuch sind mitzubringen.

262-3221A Standfest & stabil - Grundkurs

Teilnehmende des Grundkurses können anschließend bei anteiliger Berechnung in einen Trainingskurs einsteigen.

Sporthalle Bärenkrug Halle B

Silke Nuhn

Donnerstag, ab 3. September 2026, 08.45 - 09.45 Uhr, 9 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

42,00 €

262-3221 Standfest & stabil - Trainingskurs 1

Sporthalle Bärenkrug Halle B

Silke Nuhn

Donnerstag, ab 20. August 2026, 09.45 - 11.00 Uhr, 20 x

Bei einer Belegung mit mind. 10 Teilnehmenden:

92,50 €

262-3221 Standfest & stabil - Trainingskurs 2

Sporthalle Bärenkrug Halle B

Silke Nuhn

Donnerstag, ab 20. August 2026, 11.00 - 12.15 Uhr, 20 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

115,00 €





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.

262-3254 Wassergymnastik für Damen und Herren

Sandra Masiwa Thiem

Montag, ab 24. August 2026, 07.30 - 08.30 Uhr, 18 x

90,00 €

262-3240 Wassergymnastik für Damen

Sandra Masiwa Thiem

Montag, ab 24. August 2026, 09.00 - 10.00 Uhr, 18 x

90,00 €

262-3250 Wassergymnastik für Damen

Sandra Masiwa Thiem

Montag, ab 24. August 2026, 12.15 - 13.15 Uhr, 18 x

90,00 €

262-3252 Wassergymnastik für Damen

Sandra Masiwa Thiem

Montag, ab 24. August 2026, 13.00 - 14.00 Uhr, 18 x

90,00 €

262-3238 Wassergymnastik für Damen

Sandra Masiwa Thiem

Montag, ab 31. August 2026, 13.45 - 14.45 Uhr, 17 x

85,00 €

262-3230 Wassergymnastik für Damen und Herren

Martina Michelsen

Dienstag, ab 25. August 2026, 09.00 - 10.00 Uhr, 18 x

90,00 €

262-3231 Wassergymnastik für Damen

Cornelia Breitenfeldt

Mittwoch, ab 2. September 2026, 09.00 - 10.00 Uhr, 17 x

85,00 €



GESUNDHEIT

262-3232 Wassergymnastik für Damen

Cornelia Breitenfeldt

Mittwoch, ab 2. September 2026, 10.00 - 10.45 Uhr, 17 x

85,00 €

262-3233 Wassergymnastik für Damen

Sandra Masiwa Thiem

Mittwoch, ab 19. August 2026, 12.00 - 12.55 Uhr, 19 x

95,00 €

262-3251 Wassergymnastik für Damen

Sandra Masiwa Thiem

Mittwoch, ab 19. August 2026, 12.40 - 13.40 Uhr, 19 x

95,00 €

262-3239 Wassergymnastik für Damen und Herren

Sandra Masiwa Thiem

Donnerstag, ab 20. August 2026, 12.20 - 13.20 Uhr, 20 x

100,00 €

262-3234 Wassergymnastik für Damen

Sandra Masiwa Thiem

Donnerstag, ab 20. August 2026, 13.05 - 14.05 Uhr, 20 x

100,00 €

262-3235 Wassergymnastik für Damen und Herren

Nina Cathrin Schulze

Freitag, ab 4. September 2026, 09.00 - 10.00 Uhr, 18 x

90,00 €

262-3236 Wassergymnastik für Damen und Herren

Carolin Steen

Freitag, ab 21. August 2026, 09.45 - 10.40 Uhr, 20 x

100,00 €

262-3237 Wassergymnastik für Damen und Herren

Carolin Steen

Freitag, ab 21. August 2026, 10.25 - 11.20 Uhr, 20 x

100,00 €



GESUNDHEIT

Aqua Sport

In den Tiefwasserkursen erwartet Sie ein abwechslungsreiches Fitnessprogramm von Power-Jogging bis Body-Forming. Wir nutzen alle Möglichkeiten, die uns das tiefe Wasser bietet. Mit Spaß und Musik können die Teilnehmenden nach Ihren sportlichen Möglichkeiten schonend den ganzen Körper trainieren.

262-3255 Aqua Sport für Damen - neu ab September 26

Sandra Masiwa Thiem

Mittwoch, ab 2. September 2026, 13.25 - 14.20 Uhr, 17 x

85,00 €

262-3256 Aqua Sport für Damen & Herren - neu ab September 26

Sandra Masiwa Thiem

Mittwoch, ab 2. September 2026, 14.05 - 15.00 Uhr, 17 x

85,00 €

262-3243 Aqua-Sport im Tiefwasser für Damen und Herren

Martina Michelsen

Dienstag, ab 25. August 2026, 11.15 - 12.15 Uhr, 18 x

90,00 €

262-3248 Aqua Sport für Damen und Herren

Martina Michelsen

Dienstag, ab 25. August 2026, 12.00 - 13.00 Uhr, 18 x

90,00 €

262-3242 Aqua-Sport für Damen und Herren

Carolin Steen

Freitag, ab 21. August 2026, 11.05 - 12.00 Uhr, 20 x

100,00 €

262-3253 Aqua Sport für Damen und Herren

Sandra Masiwa Thiem

Freitag, ab 21. August 2026, 13.00 - 14.00 Uhr, 20 x

100,00 €



GESUNDHEIT

Aqua Balance

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.

262-3245 Aqua Balance für Damen und Herren

Sandra Masiwa Thiem

Montag, ab 24. August 2026, 08.15 - 09.15 Uhr, 18 x

90,00 €

262-3249 Aqua Balance für Damen und Herren

Martina Michelsen

Dienstag, ab 25. August 2026, 12.45 - 13.45 Uhr, 18 x

90,00 €



„Wer sich nur schwer über Wasser hält, hat keine Kraft mehr, gegen den Strom zu schwimmen.“

Ernst Ferstl



SPRACHEN

262-4035 Dänisch am Abend für 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.

Der Kurs wird mit dem Lehrbuch „Av, min arm“ aus dem Hempen Verlag arbeiten. Der Kurs wird mit dem Kapitel 10 fortsetzen.

**Aula Grundschule Eidertal Molfsee, Olendieksbarg 12 - 14
Hansotto Berndsen**

Dienstag, ab 25. August 2026, 19.00 - 20.30 Uhr, 10 x

Bei einer Belegung mit 6 Teilnehmenden:

75,00 €

262-4034 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 25. August 2026, 17.30 - 19.00 Uhr, 10 x

Bei einer Belegung mit 5 Teilnehmenden:

90,00 €





SPRACHEN

262-4610 Englisch am Morgen / Kenntnisstufe A2

Zwei Kurse 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

Asia Schiavone / Sebastiano Gallina

Donnerstag, ab 3. September 2026, 09.30 - 10.30 Uhr, 12 x

Kosten für Kopien sind direkt an die Dozentin zu entrichten.

Bei einer Belegung mit 6 Teilnehmenden:

74,00 €

262-4612 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

Asia Schiavone / Sebastiano Gallina

Donnerstag, ab 3. September 2026, 10.45 - 11.45 Uhr, 12 x

Kosten für Kopien sind direkt an die Dozentin zu entrichten.

Bei einer Belegung mit 6 Teilnehmenden:

74,00 €

262-4605 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 25. August 2026, 09.00 - 10.30 Uhr, 10 x

Kosten für Kopien sind direkt an den Dozenten zu entrichten.

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

69,50 €



SPRACHEN

262-4604 Let's speak English in the morning! Kenntnisstufe B2/C1

Together in a homogeneous group of lively, eager Molfsee people who clearly enjoy spending Tuesday 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 25. August 2026, 10.45 - 12.15 Uhr, 10 x

Kosten für Kopien sind direkt an den Dozenten zu entrichten.

Bei einer Belegung mit mind. 10 Teilnehmenden:

55,50 €





SPRACHEN

261-4802 Französisch am Vormittag für Fortgeschrittene / Kenntnisstufe A2

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.

Dozent/-in noch nicht bekannt.

Montag, ab 24. August 2026, 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 €

262-4802 Französisch am Vormittag für Fortgeschrittene / Kenntnisstufe B1

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: Rencontres en français B1

Begegnungsstätte Osterberg / Kleiner Saal

Charlotte Bousquet

Montag, ab 24. August 2026, 09.30 - 11.00 Uhr, 9 x

Kosten für Kopien sind direkt an die Dozentin zu entrichten.

Bei einer Belegung mit 6 Teilnehmenden:

83,00 €

262-4802A Französisch am Vormittag für Fortgeschrittene / Kenntnisstufe B1

Begegnungsstätte Osterberg / Kleiner Saal

Charlotte Bousquet

Montag, ab 9. November 2026, 09.30 - 11.00 Uhr, 8 x

Kosten für Kopien sind direkt an die Dozentin zu entrichten.

Bei einer Belegung mit 6 Teilnehmenden:

74,00 €



SPRACHEN

Italienisch mit Sebastiano Gallina

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

262-4906 Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse, Kenntnisstufe A1.1

Lehrbuch: „buongiorno! 1“ ab Lektion 1.

Begegnungsstätte Osterberg / Kleiner Saal

Sebastiano Gallina

Dienstag, ab 25. August 2026, 19.00 - 20.00 Uhr, 10 x

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

Bei einer Belegung mit mind. 10 Teilnehmenden:

55,50 €

262-4905 Italienisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen, Kenntnisstufe A1.4

Lehrbuch: „buongiorno! 1“ ab Lektion 7.

Begegnungsstätte Osterberg / Kleiner Saal

Sebastiano Gallina

Dienstag, ab 25. August 2026, 17.15 - 18.45 Uhr, 10 x

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

Bei einer Belegung mit mind. 10 Teilnehmenden:

55,50 €

262-4904 Italienisch für Anfänger mit Vorkenntnissen, Kenntnisstufe A2

Lehrbuch: „Espresso 2“ / Hueber ab Lektion 4.

Begegnungsstätte Osterberg / Kleiner Saal

Sebastiano Gallina

Dienstag, ab 25. August 2026, 15.30 - 17.00 Uhr, 10 x

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

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

69,50 €



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.

262-4900 Italienisch am Vormittag für Fortgeschrittene / Kenntnisstufe B2

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

Schulungsraum VHS Mielkendorfer Weg

Anna Decker

Dienstag, ab 8. September 2026, 10.00 - 11.30 Uhr, 12 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

83,00 €

262-4901 Italienisch am Nachmittag für Fortgeschrittene / Kenntnisstufe B2

Lehr- und Arbeitsbuch „Azzurro più“ B1, Klett ISBN 978-3-12-525532-6 ab Lektion 7

Schulungsraum VHS Mielkendorfer Weg

Anna Decker

Dienstag, ab 8. September 2026, 16.15 - 17.45 Uhr, 12 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

83,00 €

262-4920 Spanisch - Konversation und Lektüre/ Kenntnisstufe B2

Du möchtest deine Spanischkenntnisse festigen, deinen Ausdruck verfeinern und sicherer im freien Sprechen werden? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich! Wir vertiefen unsere mündlichen und schriftlichen Fähigkeiten anhand abwechslungsreicher Gesprächssituationen, aktueller Themen und ausgewählter Lesetexte. Als strukturelle Grundlage dient ein bewährtes Klett-Lehrbuch, das uns klare Orientierung gibt und gleichzeitig Raum für kreative, kommunikative Aktivitäten lässt.

Lehrbuch „Avenida B2“, von Klett / ISBN-13: 978-3-12-514960-1 ab Lektion 14

24 UE Schulungsraum VHS Mielkendorfer Weg

Isabel Fuchslocher-Becerra

Donnerstag, ab 3. September 2026, 17.30 - 19.00 Uhr, 12 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

83,00 €



262-5000 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. 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

Jens Oldenburg / Wolf Zepfel

Der Schulungsraum im Mielkendorfer Weg 4 steht mittwochs in der Zeit von 12.00 bis 13.00 Uhr und nach Absprache zur Verfügung. Gerne kommen die Dozenten auch zu Ihnen nach Hause.

35,00 € für 60 Minuten

262-5001 Laptop / Werkstatt für Anfänger

Sie nutzen Ihren Laptop schon ein wenig und möchten sicherer Im Umgang werden? In dieser „Werkstatt“ können Sie in ruhiger Atmosphäre Ihre Fragen stellen und Schritt für Schritt dazulernen. Bitte bringen Sie Ihren Laptop mit.

Schulungsraum VHS Mielkendorfer Weg

Wolf Zepfel

Mittwoch, ab 9. September 2026, 10.00 - 11.30 Uhr, 4 x

Bei einer Belegung mit 4 Teilnehmenden:

55,00 €

262-5002 Handywerkstatt für Anfänger

Sie nutzen Ihr Handy / Smartphone schon ein wenig und möchten sicherer Im Umgang werden? In dieser „Werkstatt“ können Sie in ruhiger Atmosphäre Ihre Fragen stellen und Schritt für Schritt dazulernen.

Bitte bringen Sie Ihr Handy / Smartphone mit.

Schulungsraum VHS Mielkendorfer Weg

Wolf Zepfel

Mittwoch, ab 4. November 2026, 10.00 - 11.30 Uhr, 4 x

Bei einer Belegung mit 4 Teilnehmenden:

55,00 €



262-5003 „Canva“ - Grundlagen - Online Kurs

Mit „Canva“ lassen sich professionelle Social-Media- und Marketinginhalte schnell und kreativ gestalten. Der Kurs vermittelt die wichtigsten Grundlagen der Plattform und zeigt, wie KI-gestützte Funktionen die Content-Erstellung effizienter machen können. Ergänzend wird ein praxisorientierter Social-Media-Plan erarbeitet, der eine strategische Planung, Organisation und Umsetzung von Inhalten ermöglicht.

Hier finden Sie nähere Infos zum Dozenten und eine Kursvorstellung:

<https://youtu.be/9sQ81Us5Fw8>

Online

Robin Weniger

Montag, 28. September 2026, 17.30 - 20.30 Uhr

30,00 €

262-5004 „Canva“ - Social Media & Video erstellen - Onlinekurs

Visuelle Inhalte sind ein entscheidender Erfolgsfaktor im Social-Media-Marketing. Doch wie entstehen ansprechende Designs, aufmerksamkeitsstarke Videos und professionell gestaltete Beiträge mit Canva? In diesem interaktiven Workshop lernen die Teilnehmenden praxisnah, wie sie Social-Media-Posts und Reels kreativ gestalten, Inhalte strategisch planen und ihre Markenbotschaften wirkungsvoll präsentieren. Schritt für Schritt werden bewährte Techniken vermittelt, die sich direkt in der Praxis umsetzen lassen.

Zusätzlich erhalten die Teilnehmenden Zugang zu exklusiven Vorlagen, die die Erstellung hochwertiger Inhalte erleichtern und Zeit sparen. Grundkenntnisse aus den Grundlagen „Canva“ werden vorausgesetzt.

Hier finden Sie nähere Infos zum Dozenten und eine Kursvorstellung:

<https://youtu.be/FPBI2ANagSU>

Online

Robin Weniger

Mittwoch, 7. Oktober 2026, 17.30 - 20.30 Uhr

30,00 €



262-5005 Workshop: Social Media Content Produktion

In dem Seminar „Grundlagen: Social Media Content Produktion“, lernst Du, wie erfolgreiche Inhalte für soziale Medien entstehen - von der Strategie bis zur Umsetzung.

Du erfährst, wie Instagram, TikTok, LinkedIn & Co. funktionieren, was Reichweite beeinflusst und wie Du Deine Zielgruppe wirklich erreichst. Im Praxisteil erstellst Du anschließend eigene Posts, Stories und Reels – kreativ, strategisch und auch ohne großes Budget.

Nach dem Seminar hast Du gelernt, wie Content-Produktion funktioniert, was Aufmerksamkeit schafft und wie Du Deine Community begeisterst.

Dieser Workshop findet in Kooperation mit dem mediaHub Kiel (ehem. Offener Kanal Kiel) statt.

Hamburger Chaussee 36, Kiel

mediaHub Kiel

Freitag, 16. Oktober 2026, 16.00 - 18.00 Uhr

kostenlos

262-5006 3D Druck - Grundlagen / Workshop

In diesem praxisorientierten Workshop erhältst du einen verständlichen Einstieg in die Grundlagen des 3D-Drucks. Wir schauen uns an, wie 3D Drucker funktionieren, welche Materialien verwendet werden und wie digitale Modelle für den Druck vorbereitet werden.

Das erwartet dich:

- Einführung in die Technik des 3D-Drucks / FDM Druck
- Überblick über verschiedene Druckverfahren und Materialien
- Kennenlernen eines 3D-Druckers und seiner Komponenten
- Vorbereitung eines Modells für den Druck (Slicing)
- Einblick in die Konstruktion
- Tipps zur Fehlervermeidung und Druckoptimierung
- Live-Demonstration eines Druckvorgangs
- Gelegenheit für Fragen

Dieser Workshop findet in Kooperation mit dem 3D Druck Shop Nord statt.

Deliusstraße 9, 24114 Kiel

Jan Möller

Samstag, 5. September 2026, 15.00 - 18.00 Uhr

Bei einer Belegung mit 4 Personen:

37,50 € pro Person

Bei einer Belegung mit mind. 6 Personen:

25,00 € pro Person



262-8000 Der besondere Geburtstag!

Ein Kindergeburtstag voller Musik, Spaß und guter Laune! Gemeinsam entdecken wir die fröhlichen Klänge der Ukulele!

In entspannter Atmosphäre lernen die Kinder einfache Rhythmen und Melodien, begleiten ihre Lieblingslieder und erleben, wie viel Freude gemeinsames Musizieren macht. Es sind keine Vorkenntnisse nötig - nur Neugierde und gute Laune!

Dieses Angebot ist ideal für Kinder im Alter von 7–12 Jahren. Ukulelen werden gestellt. Meldet euch gerne und fragt euren Wunschtermin an.

Für 2 Stunden 100,00 €



„Geburtstage sind Meilensteine, an denen wir innehalten, um das Leben zu feiern und uns auf die Zukunft zu freuen.“

Walt Disney



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 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. Alle Kurse finden im Lehrschwimmbecken der Grundschule Eidertal Molfsee/ Olendieksberg 12-14 in Rammsee statt. Badeschuhe bitte mitbringen.

262-8005 Schwimmkurs

Sean Lennart Findeisen

Freitags, ab 21. August 2026 bis Freitag, 9. Oktober 2026, 14.00 - 14.45 Uhr, 8 x 56,00 €

262-8006 Schwimmkurs

Sean Lennart Findeisen

Freitags, ab 21. August 2026 bis Freitag, 9. Oktober 2026, 14.45 - 15.30 Uhr, 8 x 56,00 €

262-8007 Schwimmkurs

Sean Lennart Findeisen

Freitags, ab 21. August 2026 bis Freitag, 9. Oktober 2026, 15.30 - 16.15 Uhr, 8 x 56,00 €

262-8009 Schwimmkurs

Sean Lennart Findeisen

Freitags, ab 21. August 2026 bis Freitag, 9. Oktober 2026, 16.15 - 17.00 Uhr, 8 x 56,00 €

262-8021 Schwimmkurs

Gonne Hokamp

Sonntags, ab 23. August 2026 bis Sonntag, 11. Oktober 2026, 09.15 - 10.00 Uhr, 8 x 56,00 €

262-8013 Schwimmkurs

Gonne Hokamp

Sonntags, ab 23. August 2026 bis Sonntag, 11. Oktober 2026, 10.00 - 10.45 Uhr, 8 x 56,00 €

262-8014 Schwimmkurs

Gonne Hokamp

Sonntags, ab 23. August 2026 bis Sonntag, 11. Oktober 2026, 10.45 - 11.30 Uhr, 8 x 56,00 €



262-8015 Schwimmkurs

Moritz Rohde

Sonntags, ab 23. August 2026 bis Sonntag, 11. Oktober 2026, 11.30 - 12.15 Uhr, 8 x 56,00 €

262-8016 Schwimmkurs

Moritz Rohde

Sonntags, ab 23. August 2026 bis Sonntag, 11. Oktober 2026, 12.15 - 13.00 Uhr, 8 x 56,00 €

262-8010 Schwimmkurs

Moritz Rohde

Sonntags, ab 23. August 2026 bis Sonntag, 11. Oktober 2026, 13.00 - 13.45 Uhr, 8 x 56,00 €

262-8011 Schwimmkurs

Moritz Rohde

Sonntags, ab 23. August 2026 bis Sonntag, 11. Oktober 2026, 13.45 - 14.30 Uhr, 8 x 56,00 €

262-8012 Schwimmkurs

Moritz Rohde

Sonntags, ab 23. August 2026 bis Sonntag, 11. Oktober 2026, 14.30 - 15.15 Uhr, 8 x 56,00 €

262-8017 Schwimmkurs

Anita Willemsen

Sonntags, ab 23. August 2026 bis Sonntag, 11. Oktober 2026, 15.15 - 16.00 Uhr, 8 x 56,00 €

262-8018 Schwimmkurs

Anita Willemsen

Sonntags, ab 23. August 2026 bis Sonntag, 11. Oktober 2026, 16.00 - 16.45 Uhr, 8 x 56,00 €

262-8019 Schwimmkurs

Anita Willemsen

Sonntags, ab 23. August 2026 bis Sonntag, 11. Oktober 2026, 16.45 - 17.30 Uhr, 8 x 56,00 €

262-8020 Schwimmkurs

Anita Willemsen

Sonntags, ab 23. August 2026 bis Sonntag, 11. Oktober 2026, 17.30 - 18.15 Uhr, 8 x 56,00 €



262-8602 Tänzerische Früherziehung für Mädchen und Jungen ab 4 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 21. August 2026, 14.15 - 15.00 Uhr, 19 x

64,00 €

262-8601 Ballett I für Anfänger ab 6 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 21. August 2026, 15.00 - 15.45 Uhr, 19 x

64,00 €





262-8600 Ballett II ab 9 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 21. August 2026, 15.45 - 16.30 Uhr, 19 x

64,00 €

262-8603 Ballett III ab 12 Jahren

Dieser Kurs baut auf dem voran gegangenen Ballettkurs auf und führt bis zum Spitzentanz. Er ist für Kinder und Jugendliche, 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. Neueinstiege sind in Absprache möglich.

Sporthalle am Bärenkrug DG 2

Anja Koall

Freitag, ab 21. August 2026, 17.15 - 18.15 Uhr, 19 x

85,00 €

262-8608 Jazz Dance ab 12 Jahren

Nach Warm-up und Techniktraining üben wir Grundschritte, Partnerteile, Hebungen und Choreografien für verschiedene Auftritte. Neben Jazz Dance tanzen wir auch Modern und Contemporary zu aktueller Musik oder Instrumentalmusik. Neben Körpereinsatz sind auch eigene Ideen und Kreativität gefragt.

Sporthalle am Bärenkrug DG 2

Anja Koall

Freitag, ab 21. August 2026, 16.30 - 17.15 Uhr, 19 x

64,00 €

Highlights aus unserem Kursprogramm

262-1021
**„Nachts im
Bücherladen“**
Dienstag, 10. November, 1x

262-4906
Italienisch für Anfänger
dienstags, ab 25. August,
19.00 - 20.00 Uhr, 10x

262-3255
Aqua Sport f. Damen
mittwochs, ab 02. September
13.25 - 14.20 Uhr, 17x

262-1807
Ukulele
donnerstags, 03. September,
18.00 - 19.00 Uhr, 4x

262-3002
Padel- Training & Spiel
mittwochs, ab 09. September,
10.30 - 11.30 Uhr

262-3135
Wand-Pilates
dienstags, ab 01. September,
11.00 - 12.00 Uhr, 17x

262-5003
Canva - Grundlagen
Montag, 28. September,
17.30 – 20.30 Uhr, 1x

262-1900
Pilzesammeln
Mi./Sa. 23. + 26. September,
18.00 - 21.00 / 9.00 - 15.30 Uhr

262-1401
ETF als Geldanlage
Dienstag, 03. November,
18.00 - 19.30 Uhr, 1x

262-3134
Joy of Dance
dienstags, ab 01. September,
10.00 - 11.00 Uhr, 17x

262-3256
Aqua Sport f. Damen + Herren
mittwochs, ab 02. September,
14.05 - 15.00 Uhr, 17x

262-3221A
„Standfest & stabil“
donnerstags, ab 03. September
08.45 - 09.45 Uhr, 9x

262-2509
Aquarell für Anfänger
freitags, ab 08. Januar,
10.00 - 11.30 Uhr, 4x

262-3003
PEP® - Klopftechnik
Samstag, 14. November,
11.00 - 14.00 Uhr, 1x

262-3018
Deep Work
freitags, ab 30. Oktober,
17.30 - 18.30 Uhr, 17x

262-3008
Hypnose „Zuckerfrei“
Samstag, 07. November
10.00 - 13.00 Uhr, 1x

262-1028
Spielenachmittag
Samstag, 14. November,
15.00 - 18.00 Uhr, 1x

262-5002
Handy Anfänger
mittwochs, 04. November,
10.00 - 11.30 Uhr, 4x

262-2500
Astronomie
mittwochs, ab 23. September,
18.30 - 20.00 Uhr, 10x

262-2515
Zeichnen für Anfänger
freitags, ab 06. November,
15.00 – 16.30 Uhr, 6x

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

Herbstsemester 2026

August 2026 bis Januar 2027

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

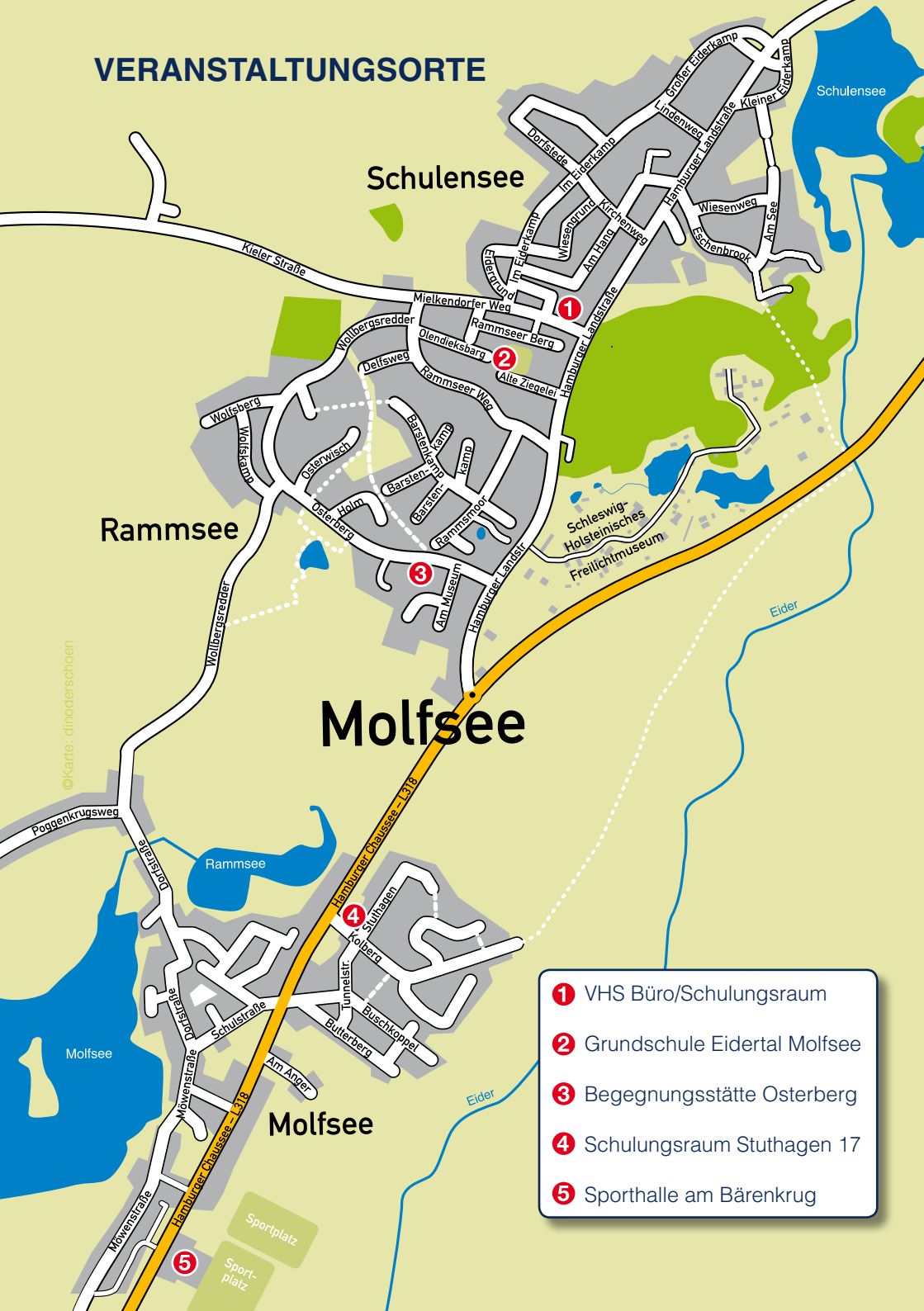
Tag der Deutschen Einheit	03. Oktober
Herbstferien	12. bis 23. Oktober
Reformationstag	31. Oktober
Weihnachtsferien	21. Dezember bis 06. Januar 2027

Bankdaten der VHS Molfsee

Kieler Volksbank
IBAN DE63 2109 0007 0072 2101 09
GENODEF1KIL

Wir freuen uns auf Sie!

VERANSTALTUNGSORTE



Schulensee

Rammsee

Molfsee

Schulensee

Rammsee

Molfsee

Molfsee

- 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

