

Dieser Flyer zeigt eine Auswahl unserer Kurse. Das digitale Programmheft mit der großen Vielfalt aller Kurse finden Sie unter „www.vhs-molfsee.de. Mit nur einem Klick auf Ihren Lieblingskurs gelangen Sie zur Anmeldung!

Hier geht es zum digitalen Kursheft:



Wir freuen uns auf Sie!

Geschäftsstelle
Mielkendorfer Weg 4
24113 Molfsee
0431-6599768
info@vhs-molfsee.de



252-1001
*Exkursion Bremen
„Alberto Giacometti“
Mittwoch, 15. Okt., 1x*

252-3010
*Ätherische Öle
Mittwoch, 12. Nov.,
18.00 - 19.30 Uhr, 1x*

252-3220
*Train the brain
donnerstags, ab 11. Sep.,
10.0 - 11.00 Uhr, 6x*

252-3018
*Deep Work
freitags, ab 12. Sept.,
17.30 - 18.30 Uhr, 15x*

252-1000
*„Gemeinsam bunt“
Montag, 15. Sept.,
15.00 - 17.00 Uhr, 1x*

252-1002
*Nähkurs:
Schöne Allzwecktasche nähen
Freitag, 07. Nov., 1x*

252-3002
*Power Workout
mittwochs, ab 17. Sept.,
17.45 – 18.45 Uhr, 10x*

252-1800
*Philosophie
mittwochs, 05. Nov.,
19.00 – 20.30 Uhr*

252-1808
*„Ukulele- Workshop“
Samstag, 08. Nov.,
11.00 - 13.00 Uhr, 1x*

252-1006
*„Notfallordner“
Mittwoch, 12. Nov.,
10.00 - 12.00 Uhr, 1x*

252-3007
*Yoga für Kerle
freitags, ab 10. Okt.,
17.00 - 18.00 Uhr, 8x*

252-2500
*Astronomie
mittwochs, ab 10. Sep.,
18.30 - 20.00 Uhr, 10x*

252-1003
*Sweatshirt nähen
Freitag, 14. Nov.,
17.00 - 20.00 Uhr, 1x*

252-3003
*PEP® - Klopftechnik
Freitag, 07. Nov.,
18.00 - 21.00 Uhr, 1x*

252-2509
*Aquarell für Anfänger
freitags, ab 09. Jan.,
10.00 - 11.30 Uhr, 4x*

252-3001
*Gewichtsreduktion-
Hypnose, 11. Okt.,
10.00 - 13.00 Uhr, 1x*

252-3221
*Sturzprävention
donnerstags, 11. Sep.,
11.00 - 12.00 Uhr, 6x*

252-2003
*Bridge für Fortgesch.
donnerstags, 09. Okt.,
09.30 - 11.30 Uhr, 10x*

252-5000
*Einzelschulung an Handy,
Laptop oder Tablet.
Indiv. Terminabsprache*

252-3230
*Wassergymnastik f. Herren
dienstags, ab 16. Sept.,
09.00 - 10.00 Uhr, 22x*



Machen Sie
sich das Leben

BUNT!

Herbst 2025

252-1000 „Vernetzungstreffen: Gemeinsam bunt!“

Vieles macht in netter Gesellschaft einfach mehr Freude: Spazieren gehen, Wandern, Fahrradfahren, Kaffeetrinken, Bücherlesen, Theaterbesuche, Essenkochen und Essengehen, Museumsbesuche, Handarbeiten, Tanzen, Spielen, Singen und noch so einiges mehr. Vielleicht braucht auch mal jemand Hilfe am Computer, beim Einkaufen oder im Garten?

Wir laden Sie herzlich ein zu einem Vernetzungstreffen für ältere Erwachsene! Wir freuen uns mit Ihnen bei Kaffee und Keksen, Ideen und Pläne zu schmieden!

Montag, 15. September 2025, 15.00 - 17.00 Uhr, kostenfrei

252-1900 Pilze sammeln für Anfänger

In diesem Kurs lernen Sie, was Pilze sind, wo sie wachsen und wie Sie sie sicher bestimmen können. Am Samstag wenden wir das Gelernte auf einer Exkursion, ca. 3 Stunden, praktisch an. Anschließend kochen und genießen wir unsere Funde gemeinsam.

**Mi., 08.10. / 18.00 -21.00 Uhr / Küche Grundschule
Sa., 11.10. / 09.00 -15.30 Uhr / Küche Grundschule
28,00 Euro**

252-3129 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!

**Mittwoch, ab 10. September 2025, 18.30 - 20.00 Uhr,
10x 69,50 Euro, bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden**

252-3221 Sturzprävention - Schnupperkurs

30 von 100 Menschen, die über 65 Jahre alt sind, stürzen einmal jährlich! Wir wollen vorbeugen, Ihre Balance verbessern und Stabilität und Muskelkraft stärken.

So kommen Sie sicherer durch den Alltag und herausfordernde Situationen.

**Donnerstag, ab 11. September 2025, 11.00 - 12.00 Uhr,
6x, 28,00 Euro, bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden.**

252-3220 Train the brain - Schnupperkurs

Neurowissenschaftler bestätigen die überaus positive Wirkung von Konzentration + Koordination. Das kombinierte Trainingsprogramm verbessert gleichzeitig körperliche und geistige Fitness!

Das spielerische Training macht Spaß und führt zu überraschenden, positiven Ergebnissen!

**Donnerstag, ab 11. September 2025, 10.00 - 11.00 Uhr,
6x, 33,00 Euro, bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden.
In der Gebühr ist ein Materialgeld in Höhe von 5,00 Euro enthalten.**

252-1001 Ausstellungsbesuch Kunsthalle Bremen - “Alberto Giacometti“

„Alberto Giacometti. Das Maß der Welt“ in der Kunsthalle Bremen ist die erste umfassende monographische Ausstellung über das Leben und Werk des schweizerischen Bildhauers und Malers Alberto Giacometti seit zehn Jahren in Deutschland.

Mittwoch, 15. Oktober 2025, 09.00 - 19.30 Uhr, 60,00 Euro

Wir eröffnen zwei neue Kurse, für alle anderen Kurse ist derzeit nur eine Anmeldung für die Warteliste möglich.

252-3230 „Wassergymnastik für Kerle“

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.

Dienstag, ab 16. September, 09.00 - 10.00 Uhr, 15x, 75,00 Euro

252-3245 Aqua Balance für Damen und Herren

Die stabilisierenden Körperübungen im Tief- und Flachwasser gleichen Funktionsschwächen 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.

Montag, ab 15. September 2025, 08.00 - 09.00 Uhr, 15x, 75,00 Euro