



Programm
Herbst 2025

Machen Sie
sich das Leben
BUNT!



**Liebe Teilnehmerinnen
und liebe Teilnehmer,**

herzlich willkommen im neuen Programmheft!

Kennen Sie das „Regenschirm Phänomen“? Nicht? Dann erkläre ich es kurz: Hat man einen Regenschirm dabei, regnet es nicht! ;-) Wir spannen für alle „Vorsorger“, aber natürlich auch für alle Entspannten und Sorgenfreien, einen „Regenschirm“ mit Themen auf, um die man sich schon immer einmal kümmern wollte: Wie bereiten wir uns auf einen Katastrophenfall vor? Was gehört in einen Notfallordner und welche Vollmachten sollte man erteilen? Wir machen das jetzt einfach mal und hoffen dann gemeinsam, dass es „trocken“ bleibt!

Das Gesamtprogramm ist wie gewohnt bunt und vielfältig und es gibt viel Neues zu entdecken. Eine Veranstaltung liegt mir besonders am Herzen: Wir wollen mithilfe neue Kontakte zu knüpfen, denn in der Gemeinschaft macht vieles einfach mehr Freude! Spaziergehen, Wandern, Fahrradfahren, Kaffeetrinken, Bücherlesen, Theaterbesuche, Essenskochen 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? Deshalb laden wir Sie herzlich zu einem Vernetzungstreffen am 15. September ein! Wir freuen uns mit Ihnen bei Kaffee und Keksen Ideen und Pläne zu schmieden!

Jetzt will ich Sie aber gar nicht länger aufhalten und wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Durchstöbern unseres neuen Programms. Wir freuen uns auf wunderbare Begegnungen und einen bunten Herbst!

Herzliche Grüße aus Ihrer Volkshochschule von

Antje Michalsky

KURSÜBERSICHT

Editorial S.1 | Kursübersicht S. 2 | Terminplaner S. 3 | „Highlights“ S. 46
Wichtig zu wissen S. 47 | Veranstaltungsorte S. 48 | Werbepartner S. 49

Gesellschaft

Vernetzungstreffen S. 4 | Notfallordner, Vollmachten S. 5 | Nähen S. 6 / 7
Pilze S. 8 | Astronomie S. 9 | Online-Vorträge S. 10

Kultur

Exkursion Bremen S.11 | Mal-Workshops S. 12 f. | Aquarell S. 14
Zeichnen S. 15 | Philosophie, Bridge S. 16 | Ukulele, Buchclub S. 17

Gesundheit

Klopftechnik S. 18 | Gewichtsreduktion, Ätherische Öle S. 19 | Deep Work,
Power Workout, Antara S. 20 | Train the brain, Sturzprävention S.21
Tanzfitness, Zumba Gold S. 22 | Line Dance, Tai Chi S. 23 | Yoga S. 24 f.
Gymnastik S. 27 | Pilates S. 28 | Fitness S. 29 | Funktionelles Training S. 30
Wassergymnastik S.31 f. | Aqua Sport, Aqua Balance S. 33

Sprachen

Dänisch S. 34 | Russisch, Englisch S. 35 f. | Französisch S. 37 | Italienisch S. 38 f.
Spanisch S. 39

Beruf

Einzelschulung S. 40

Junge VHS

Schwimmkurse S. 41 | Kindertanzen S. 44

Terminplaner – Herbst 2025

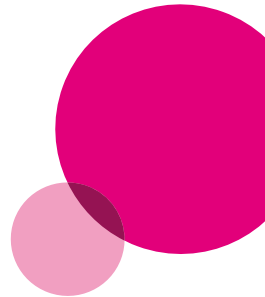
Online-Vorträge

- 15.10. Elektronische Patientenakte
- 03.11. „Finfluencer“
- 11.11. Nahrungsquelle Meer



Einzelveranstaltung & Workshop

- 13.09. Mal-Workshop, monatliche Termine
- 15.09. Vernetzungstreffen „Gemeinsam bunt“
- 11.10. Gewichtsreduktion
- 15.10. Kunsthalle Bremen „Alberto Giacometti“
- 03.11. „Katastrophenschutz“
- 07.11. Nähen „Allzwecktasche“
- 07.11. PEP®-Klopftechnik
- 08.11. Ukulele ab 16 Jahren
- 12.11. „Notfallordner“
- 12.11. Ätherische Öle
- 14.11. Nähen „Sweatshirt“
- 17.11. „Vollmachten & Testament“



Neue Kurse

- 10.09. Pilates für Anfänger
- 10.09. Yoga
- 11.09. „Train the brain“
- 11.09. Sturzprävention
- 15.09. Aqua Balance
- 16.09. Wassergymnastik für Kerle
- 17.09. Power Workout
- 08.10. Pilze für Anfänger
- 14.10. Pilze für Fortgeschrittene

Machen Sie
sich das Leben

BUNT!





GESELLSCHAFT

252-1000 Vernetzungstreffen „Gemeinsam bunt“

Vieles macht in netter Gesellschaft einfach mehr Freude: Spazierengehen, Wandern, Fahrradfahren, Kaffeetrinken, Bücherlesen, Theaterbesuche, Essenskochen 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! Wir brauchen auf alle Fälle einen schönen Gruppennamen - bitte gerne schon einmal der Kreativität freien Lauf lassen und Namensideen mitbringen!

Begegnungsstätte Osterberg / Großer Saal

Antje Michalsky

Montag, 15. September 2025, 15.00 - 17.00 Uhr

kostenfrei

252-1005 Infoabend zum Katastrophenschutz

Wir möchten Sie über wichtige Maßnahmen, Vorsorgemöglichkeiten und Verhaltensregeln im Ernstfall informieren. Sie erfahren, wie Sie sich und Ihre Familie auf mögliche Katastrophen vorbereiten können. Wir geben praktische Tipps, um im Notfall schnell und richtig zu handeln und stehen Ihnen für Fragen zur Verfügung. Ihre Sicherheit liegt uns am Herzen!

Begegnungsstätte Osterberg / Großer Saal

Michael Hamann

Montag, 3. November 2025, 19.00 - 20.30 Uhr

kostenfrei





GESELLSCHAFT

252-1006 Wie erstelle ich einen Notfallordner?

Wenn mit uns selbst oder unseren Angehörigen unerwartet etwas passiert ist es sehr hilfreich, wenn alles Wichtige wie Versicherungs- und Rentenunterlagen, Geburts- und Heiratsurkunden, Patientenverfügung, Vollmachten und Testament gebündelt und übersichtlich zu finden sind.

An diesem Vormittag erfahren Sie, was genau in einen „Notfallordner“ gehört und wie man diesen organisiert. Ergänzend können Sie eine kurze schriftliche Anleitung für 6,00 € erwerben, in der Sie zu Hause in Ruhe nachlesen können, wie Sie wichtige Dokumente in einem „Notfallordner“ zusammenstellen können. Alternativ kann ein fertig zusammengestellter Ordner mit Anleitung, Register und Formularen zum Ausfüllen für 20,00 € bei der Kursleiterin erworben werden.

Die hierfür anfallenden Kosten werden bitte direkt bei der Kursleitung bezahlt.

Begegnungsstätte Osterberg / Kleiner Saal

Petra Todt

Mittwoch, 12. November 2025, 10.00 - 12.00 Uhr

12,00 €

252-1007 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.

Begegnungsstätte Osterberg / Großer Saal

Sabrina Geier

Montag, 17. November 2025, 18.30 - 20.00 Uhr

5,00 €

„Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt.“

Mahatma Gandhi



GESELLSCHAFT

252-1002 Nähen für Anfänger - Große Allzwecktasche

Die großen, legendären Taschen vom Möbelschweden sind sowas von praktisch und geräumig! Großeinkauf, Strandtasche oder Bettzeug für ein Wochenende bei Freunden, alles findet Platz. Schön ist allerdings anders ;-)

In diesem Workshop nähen wir unsere eigene Tasche in „SCHÖNEM“ Design.

Bitte bringt folgendes Material mit:

- Nähmaschine
- passende Nähmaschinennadeln
- Nähutensilien wie Stoffschere, kleine Schere zum Trennen, Stecknadeln / Klammern, Garn in passenden Farben, Maßband, Kreide/ Markierstift etc.
- geeigneter Oberstoff (unelastisch & stabil, z.B. Wachstuch/Canvas), bei einer Stoffbreite von mind. 1,40 m: 60cm, sonst entsprechend mehr
- Wenn die Tasche ein Futter bekommen soll: unelastischer, dünnerer Stoff (gleiche Menge wie Oberstoff)
- Gurtband für die Henkel (je nach gewünschter Länge z.B. 1m, für längere Henkel entsprechend mehr; Breite zwischen 2,5-4cm, nach Geschmack)

Zwei verschiedene Schnittmuster werden gestellt. Nach Wunsch kann auch ein Eigenes mitgebracht werden (Angaben zum Stoffverbrauch auf dem Schnittmuster beachten!)

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

Schulungsraum VHS Mielkendorfer Weg

Marina Simons

Freitag, 7. November 2025, 17.00 - 20.00 Uhr

25,00 €

„Die besten Dinge im Leben sind nicht die, die man für Geld bekommt.“

Albert Einstein



GESELLSCHAFT

252-1003 Nähen für Anfänger - Sweatshirt // Hoodie

Ein selbstgenähtes Sweatshirt ist eine großartige Idee, weil...

1. Du es genau nach deinem Geschmack gestaltest!
2. Du dein Sweatshirt perfekt an deine Körperform anpasst!
3. Du kreativ wirst und etwas Einzigartiges mit deinen eigenen Händen erschaffst!

Bitte bringt folgendes Material mit:

- Nähmaschine
- falls vorhanden: Overlock-Maschine (kein Muss!)
- passende Nähmaschinennadeln (Jersey-Nadeln!)
- Wenn ein Saumabschluss ohne Bündchen geplant ist: Zwillingssnadel für die Saumnaht
- Schnittmuster für deinen Hoodie o. Sweater
- passender Stoff (Sweat-Stoff)
- falls gewünscht: Bündchen-Stoff
- je nach Angaben des Schnittmusters: Ösen/ Kordel, etc)
- Nähutensilien wie Stoffschere, kleine Schere zum Trennen, Stecknadeln / Klammern, Garn in passenden Farben, Maßband, Kreide/ Markierstift etc.

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

Schulungsraum VHS Mielkendorfer Weg

Marina Simons

Freitag, ab 14. November 2025, 17.00 - 20.00 Uhr, 2 x

50,00 €





GESELLSCHAFT

252-1900 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

Vivien Hauser

Mi., 08.10. / 18.00 -21.00 Uhr

Sa., 11.10. / 09.00 -15.30 Uhr

28,00 €

**Vivien Hauser ist geprüfte Pilzsachverständige
der deutschen Gesellschaft für Mykologie.**

252-1901 Pilzesammeln für Fortgeschrittene

In diesem Kurs beschäftigen wir uns hauptsächlich mit Pilzen, die auf Holz wachsen: Stockschwämmchen, Hallimasch, Gifthäublinge und viele andere. Natürlich wird auch Inhaltliches aus dem Anfängerkurs wiederholt und vertieft. Am Sonntag wenden wir das Gelernte auf einer Exkursion, ca. 3 Stunden, praktisch an. Anschließend kochen und genießen wir unsere Funde gemeinsam. Vorkenntnisse aus dem Kurs „Pilzesammeln für Anfänger“ oder einer vergleichbaren Veranstaltung sind obligat.

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

Vivien Hauser

Kurstermine

Dienstag, 14.10., 18.00 -21.00 Uhr

Sonntag, 21.10., 09:00 -15.30 Uhr

28,00 €





GESELLSCHAFT

252-2500 Astronomie

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

In diesem Kurs sprechen wir über die Haupt- und Nebensterbilder des Herbst- und Winterhimmels. Ergänzend gibt es in jeder Kursstunde ein Schwerpunktthema, beispielsweise Astronomie Arabiens im Mittelalter, populäre Irrtümer über Sterne und Planeten, Saturnmonde und -ringe, Planetoiden und Kleinplaneten. Gerne auch zu speziellen Wünschen der Teilnehmenden.

Begegnungsstätte Osterberg / Kleiner Saal

Michael Hammer-Kruse

Mittwoch, ab 10. September 2025, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

69,50 €

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.

252-1401 Finfluencer - Folge mir und ich mache dich reich! - Online-Vortrag!

Finfluencer teilen über Instagram, TikTok oder Facebook Beiträge rund um das Thema „Finanzen“. Einzelaktienanalysen, Vermögensaufbau, Altersvorsorge, Dividendentitel - es wird vieles angeboten und auch nachgefragt. Attraktiv wirken die Finfluencer durch ihr authentisches, unterhaltsames Auftreten, aber taugen ihre Ratschläge auch etwas?

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

<https://join.next.edudip.com/de/webinar/finfluencer-folge-mir-und-ich-mache-dich-reich/2507478>

Montag, 3. November 2025, 18.00 - 19.30 Uhr

Kostenfreie Veranstaltung der Verbraucherzentrale



GESELLSCHAFT

252-1402 Aus dem Meer auf den Teller - Nahrungsquelle Meer - Online-Vortrag

Die Meere stellen eine wichtige Nahrungsquelle für den Menschen dar. Fische, Muscheln und Krebstiere finden sich regelmäßig auf unseren Tellern wieder, doch wie sieht es mit der Nachhaltigkeit aus?

Welche ernährungsphysiologischen Vorteile und Risiken bringen Lebensmittel aus dem Meer mit sich? Und was könnten zukünftig alternative Meereslebensmittel wie Algen, Seegurken und Quallen für unsere Ernährung bedeuten?

Bitte melden Sie spätestens zwei Tage vor dem Termin mit diesem Link an:
<https://join.next.edupid.com/de/webinar/aus-dem-meer-auf-den-teller/2508831>

Dienstag, 11. November 2025, 17.00 - 18.00 Uhr
Kostenfreie Veranstaltung der Verbraucherzentrale

252-1403 Elektronische Patientenakte (ePA) - Online-Vortrag

Seit dem 15. Januar 2025 wird die elektronische Patientenakte (ePA) für alle gesetzlich Versicherten in Deutschland eingeführt.

- Was bedeutet das für Verbraucherinnen und Verbraucher?
- Wie funktioniert die ePA?
- Welche Möglichkeiten bietet sie für die Gesundheitsversorgung?
- Was bedeutet ein Widerspruch gegen die ePA und wie übt man dieses Recht aus?

Bitte melden Sie spätestens zwei Tage vor dem Termin mit diesem Link an:
<https://join.next.edupid.com/de/webinar/elektronische-patientenakte/2509905>

Mittwoch, 15. Oktober 2025, 10.00 - 11.00 Uhr
Kostenfreie Veranstaltung der Verbraucherzentrale





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. Es ist zugleich die erste Retrospektive, die sich speziell Giacomettis intensiver Beschäftigung mit Landschaften widmet und zeigt, wie diese sich in seinen Figuren ausdrückt.

Weitere Informationen zur Ausstellung finden Sie unter folgendem Link:
<https://www.kunsthalle-bremen.de/de/view/exhibitions/exb-page/giacometti>

Wir starten um 9.00 Uhr vom Parkplatz Freilichtmuseum Richtung Bremen. Gegen 12.00 Uhr sollten wir vor Ort sein und können in Ruhe in der Kunsthalle ankommen. Um 13.00 Uhr starten unsere Führungen. Anschließend können Sie sich weiteren Ausstellungen widmen oder die geführte Ausstellung vertiefen. Vielleicht muss auch erstmal eine Kleinigkeit gegessen werden :-). Gegen 16.30 wollen wir uns auf den Nachhauseweg machen, so dass wir gegen 19.30 Uhr wieder in Molfsee ankommen sollten.

Treffpunkt

**Parkplatz Freilichtmuseum
Antje Michalsky**

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





252-1806 Mal-Workshop „Übermalen-Reduzieren-Abstrahieren“

Ausgehend von Landschaftsfotos wollen wir ein Bildmotiv immer weiter vereinfachen und so eine abstrakte Komposition erarbeiten.

Zu Beginn übermalen wir Landschaftsfotos auf verschiedene Weisen und erarbeiten neue Bildkompositionen. Am zweiten Kurstermin wird eine ausgewählte Komposition als Malerei auf Leinwand oder Papier umgesetzt.

Vor Kursbeginn erhalten Sie eine ausführliche Material-Vorschlagsliste von der Kursleiterin

Bitte bringen Sie Acrylfarbe, Pinsel, Landschaftsfotos, Leinwand / Papier und gewünschte Verpflegung mit.

Begegnungsstätte Osterberg / Großer Saal

Andrea Giesenhausen

Samstag, 15. November und 22. November 2025, jeweils 11.00 - 15.00 Uhr 50,00 €





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.

252-1801 Mal-Workshop

Samstag, 13. September 2025, 10.00 - 14.00 Uhr

25,00 €

252-1802 Mal-Workshop

Samstag, 11. Oktober 2025, 10.00 - 14.00 Uhr

25,00 €

252-1803 Mal-Workshop

Samstag, 8. November 2025, 10.00 - 14.00 Uhr

25,00 €

252-1804 Mal-Workshop

Samstag, 6. Dezember 2025, 10.00 - 14.00 Uhr

25,00 €

252-1805 Mal-Workshop

Samstag, 10. Januar 2026, 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.

252-2509 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 9. Januar 2026, 10.00 - 11.30 Uhr, 4 x

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

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

28,00 €

252-2510 Aquarell für Fortgeschrittene

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

Montag, ab 15. September 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 €

252-2511 Aquarell für Fortgeschrittene

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

Montag, ab 15. September 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 €

„Ein Tag, an dem man nicht lacht, ist ein verlorener Tag.“

Charlie Chaplin



252-2512 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 24. September 2025, 17.00 - 18.30 Uhr, 12 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

83,00 €

252-2515 Zeichnen für Anfänger // Novemberkurs

Dieser Zeichenkurs bietet die Möglichkeit, die „Sprache des Zeichnens“ Schritt für Schritt zu erlernen. Teilnehmende müssen das Material nicht sofort anschaffen; gegen eine kleine Gebühr können die Materialien der Dozentin mitgenutzt werden.

Material: Skizzen- oder Zeichenblock Hahnemühle Quattro 40 cm x 40 cm, 170 Gr. / Bleistifte B2, B3, B4 / Buntstiftkasten Faber Castell 24 Polychromos, Knetradiergummi und normaler Radiergummi Kosten für Spezialmaterial sind direkt an die Dozentin zu entrichten.

Schulungsraum VHS Mielkendorfer Weg

Sabine Milbrodt

Freitag, ab 7. November 2025, 10.00 - 11.30 Uhr, 4 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

28,00 €





252-1800 Philosophisch-literarisches Gespräch über „Über Haben und Sein in unruhigen Zeiten“

Einerseits das Bedürfnis nach Beständigkeit, Verlässlichkeit, Zugehörigkeit und Sicherheit, andererseits die Erkenntnis, dass materieller Wohlstand keine Garantie für Glück, Zufriedenheit und innere Ruhe ist. Und dann die Erfahrung, dass sich alles in einem unaufhörlichen Wandel befindet und nichts bleibt, wie es ist, „pantha rhei“ (Heraklit: Alles ist in Bewegung)! Wie steht es mit unserer Bereitschaft und Fähigkeit, sich individuell und gesellschaftlich, auf Wesentliches, auf das Sein, zu konzentrieren, eingefahrene Denk- und Verhaltensmuster zu prüfen und den Mut zur Korrektur aufzubringen? Bezugspunkte unseres Gedankenaustausches sind Texte bedeutender Denker der Philosophiegeschichte, angefangen bei Marc Aurel bis hin zu Erich Fromm und Günther Anders.

Für die Teilnahme sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Schulungsraum VHS Mielkendorfer Weg

Peter Feuser

Mittwoch, ab 5. November 2025, 19.00 - 20.30 Uhr, 6 x

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

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

40,00 €

252-2003 Bridge am Vormittag für Fortgeschrittene

Wir spielen Bridge mit ausgewählten Austeilungen und besprechen nebenher das Thema „Aspekte des Alleinspiels“.

Begegnungsstätte Osterberg kleiner Saal

Manfred Kastell

Donnerstag, ab 9. Oktober 2025, 09.30 - 11.30 Uhr, 10 x

Bei einer Belegung mit mind.10 Teilnehmenden:

74,00 €

„Wer aufhört, besser werden zu wollen, hört auf, gut zu sein.“

Marie von Ebner-Eschenbach



KULTUR

252-1807 Ukulele-Workshop für Teilnehmende ab 16 Jahren

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.

Schulungsraum VHS Mielkendorfer Weg

Andreas Melcher

Samstag, 8. November 2025, 11.00 - 13.00 Uhr

40,00 €

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

Kostenfrei





252-3003 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 Miellendorfer Weg
Hans Jörg Pütz/ Heilpraktiker für Psychotherapie
Freitag, 7. November 2025, 18.00 - 21.00 Uhr

25,00 €

μαθήματα γερμανικών

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

almanca kurslari

cours d'allemand

cursos de alemán

Was wann wo

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/>



252-3001 Gewichtsreduktion - Hypnose-Workshop - Gesünder schlanker!

Hypnose - ein effizienter Weg zu Ihrem Ziel!

Gesund und motiviert zu Ihrem Wohlfühlgewicht. Werden und bleiben Sie dauerhaft schlank!

Zum Ablauf: Kurze Begrüßung, ca. 1 Stunde Workshop „rund um das Gewicht“, kurze Pause, anschließend circa einstündige Hypnose. Durch das ruhige Sprechen gelangen Sie in eine entspannende Trance. Sie hören Frau Sörensen, Sie bekommen jederzeit alles mit. Ihr Unterbewusstsein nimmt die Suggestionen, die vorher besprochen werden, optimal auf, damit Sie Ihr Ziel gesund und motiviert erreichen. Anschließend kurzes Abschlussgespräch und Zeit für Sie und Ihre Fragen.

Sie werden erleben, dass Abnehmen auch Freude machen kann! Bitte bringen Sie folgendes mit: Yoga- oder Gymnastikmatte - falls nicht vorhanden eine weitere Wolldecke, Wolldecke/n, Kissen und ein Getränk. Dauer des Workshops ca. 2,5 bis 3 Stunden // maximale Teilnehmendenzahl 10 Personen.

Frau Sörensen ist vom Deutschen Verband für Hypnose e.V. als Mastercoachin zertifiziert.

Aula Grundschule Eidertal Molfsee, Olendieksbarg 12 - 14

Kerstin Susann Sörensen

Samstag, 11. Oktober 2025, 10.00 - 13.00 Uhr

70,00 €

252-3010 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, 12. November 2025, 18.00 - 19.30 Uhr, 10,00 €

Weiteres Angebot von Lile Bauer:

Du hast ein großes Ziel im Leben und weißt, dass du bei der Umsetzung Hilfe benötigst. Hypnose kann dir helfen! In einem ersten kostenlosen Kennenlerngespräch berate ich dich zu deinem individuellen Thema und wir vereinbaren anschließend 3-4 individuelle Termine für je 60-90 Minuten. 0151-505 75 147// Gebühr: 49,00 € / 45 Minuten



GESUNDHEIT

252-3018 „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 12. September 2025, 17.30 - 18.30 Uhr, 15 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

69,50 €

252-3019 Power Workout - Schnupperkurs Neu!

In diesem dynamischen Training erwarten euch abwechslungsreiche Übungen, die euren Körper fordern und gleichzeitig Spaß machen. Power-Workout ist ein hochintensives Kraft- und Intervalltraining und beinhaltet Übungen aus den Bereichen Funktionelles Training, Tabata und Aerobic.

Sporthalle am Bärenkrug DG 2

Suzan Zinßer

Mittwoch, ab 17. September 2025, 17.45 - 18.45 Uhr, 10 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

46,00 €

252-3128 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 9. September 2025, 19.00 - 20.00 Uhr, 16 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

59,00 €



252-3220 Train the brain - Schnupperkurs Neu!

Neurowissenschaftler bestätigen die überaus positive Wirkung von Konzentration + Koordination. Das kombinierte Trainingsprogramm verbessert gleichzeitig körperliche und geistige Fitness! Wir verbinden körperliche Übungen mit kreativen Aufgaben, wodurch das Zusammenspiel von Muskulatur, Sinnesorganen und Nerven geschult wird. Das spielerische Training macht Spaß und führt zu überraschenden, positiven Ergebnissen!

Sporthalle am Bärenkrug DG 2

Silke Nuhn

Donnerstag, ab 11. Sept. 2025, 10.00 - 11.00 Uhr, 6 x

In der Gebühr ist ein Materialgeld in Höhe von 5,00 € enthalten.

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

33,00 €

252-3221 Sturzprävention - Schnupperkurs Neu!

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.

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

Sporthalle am Bärenkrug DG 2

Silke Nuhn

Donnerstag, ab 11. Sept.2025, 11.00 - 12.00 Uhr, 6 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

28,00 €





GESUNDHEIT

252-3000 SALSATION® - Tanzfitness

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

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

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

Sporthalle Bärenkrug Halle B

Dr. Johanna Pareigis

Montag / Donnerstag, 8. September 2025 - 27. November 2025, 07.45 - 08.45 Uhr, 18 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden: 83,00 €

252-3005 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 19. September 2025, 10.15 - 11.15 Uhr, 14 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden: 65,00 €

***„Wenn der Wind der Veränderung weht, bauen die einen Mauern
und die anderen Windmühlen.“***

Chinesisches Sprichwort



252-3004 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 10. September 2025, 18.15 - 19.45 Uhr, 17 x Gebührenfreie Teilnahme

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.

252-3100 Tai Chi für fortgeschrittene Anfänger

Sporthalle am Bärenkrug DG 2

Heidi Kämmerer

Dienstag, ab 09. September 2025, 17.15 - 18.15 Uhr, 10 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

46,00 €

252-3110 Tai Chi für Fortgeschrittene

Sporthalle am Bärenkrug DG 2

Heidi Kämmerer

Dienstag, ab 16. September 2025, 18.30 - 19.30 Uhr, 9 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

42,00 €

„Ganz und gar man selbst zu sein, kann schon einigen Mut erfordern.“

Sophia Loren



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.

252-3120 Yoga am Donnerstagvormittag

Sporthalle am Bärenkrug DG 1

Ute Deichmann

Donnerstag, ab 11. Sep. 2025, 10.00 - 11.30 Uhr, 17 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

118,00 €

252-3123 Yoga am Montagabend

Sporthalle am Bärenkrug DG 2

Sabine Hansen

Montag, ab 8. September 2025, 19.15 - 20.30 Uhr, 14 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

81,00 €

252-3127 Yoga am Montagabend

Sporthalle am Bärenkrug DG 3

Dietmar Utter

Montag, ab 8. September 2025, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

69,50 €

252-3129 Yoga am Mittwochabend Neu!

Sporthalle am Bärenkrug DG 3

Dietmar Utter

Mittwoch, ab 10. September 2025, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

69,50 €





252-3126 Yoga und Faszien

Faszien sind feine, bindegewebsartige Häute, die unsere Muskeln und Organe umhüllen 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 10. September 2025, 19.00 - 20.30 Uhr, 17 x

Bei einer Belegung mit mind. 10 Teilnehmenden:

94,00 €





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

252-3006 Yoga für Kerle

Freitag, 10. Oktober 2025 bis Freitag, 12. Dezember 2025, 18.15 - 19.15 Uhr, 8 x

Bei einer Belegung mit mind. 10 Teilnehmenden:

30,00 €

252-3007 Yoga für Kerle

Freitag, 10. Oktober 2025 bis Freitag, 12. Dezember 2025, 17.00 - 18.00 Uhr, 8 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

37,00 €

252-3124 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 24. September 2025, 18.30 - 20.00 Uhr, 14 x

Bei einer Belegung mit mind. 10 Teilnehmenden:

78,00 €





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.

252-3146 Gymnastik für Herren

Sporthalle am Bärenkrug DG 2

Angelika Hahn

Montag, ab 8. September 2025, 18.00 - 19.00 Uhr, 16 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

74,00 €

252-3130 Gymnastik für Damen

Sporthalle am Bärenkrug DG 2

Silke Nuhn

Mittwoch, ab 3. September 2025, 09.00 - 10.00 Uhr, 18 x

Bei einer Belegung mit mind. 10 Teilnehmenden:

67,00 €

252-3131 Gymnastik für Damen

Sporthalle am Bärenkrug DG 2

Silke Nuhn

Mittwoch, ab 10. September 2025, 10.00 - 11.00 Uhr, 17 x

Bei einer Belegung mit mind. 10 Teilnehmenden:

63,00 €

252-3132 Gymnastik für Herren

Sporthalle am Bärenkrug Halle A

Silke Nuhn

Mittwoch, ab 10. September 2025, 11.00 - 12.00 Uhr, 17 x

Bei einer Belegung mit mind. 10 Teilnehmenden:

63,00 €



GESUNDHEIT

Pilates

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.

252-3219 Pilates für Einsteiger am Morgen

Sporthalle am Bärenkrug DG 2

Silke Nuhn

Donnerstag, ab 11. Sept.2025, 09.00 - 10.00 Uhr, 17 x

Bei einer Belegung mit mind. 10 Teilnehmenden:

63,00 €

252-3222 Pilates für Einsteiger

Sporthalle am Bärenkrug DG 1

Martina Schulz

Montag, ab 22. September 2025, 18.30 - 19.30 Uhr, 14 x

Bei einer Belegung mit mind. 10 Teilnehmenden:

67,00 €

252-3223 Pilates für Einsteiger - Schnupperkurs Neu!

Sporthalle am Bärenkrug DG 1

Vivian Karst

Dienstag, ab 09. September 2025, 17.30 - 18.30 Uhr, 8 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

37,00 €

252-3142 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 22. September 2025, 17.15 - 18.30 Uhr, 14 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

81,00 €



GESUNDHEIT

252-3141 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 29. September 2025, 09.30 - 10.30 Uhr, 13 x

Bei einer Belegung mit mind. 10 Teilnehmenden:

48,00 €

252-3200 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. November 2025, 16.15 - 17.15 Uhr, 11 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

51,00 €





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 weit- aus stärker fordert als ein isoliertes Krafttraining - bitte klären Sie vorher bei Bedarf mit Ihrem Arzt, ob diese Form des Trainings für Sie in Frage kommt.

Nina Cathrin Schulze

Sporthalle Bärenkrug Halle B

252-3148 Funktionelles Training für Herren

Freitag, ab 12. September 2025, 11.45 - 12.45 Uhr, 15 x

Bei einer Belegung mit mind. 10 Teilnehmenden:

55,50 €

252-3149 Funktionelles Training für Damen

Freitag, ab 12. September 2025, 10.45 - 11.45 Uhr, 15 x

Bei einer Belegung mit mind. 10 Teilnehmenden:

55,50 €





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.

Neu im Programm! 252-3230 Wassergymnastik für Kerle

Martina Michelsen

Dienstag, ab 16. September 2025, 09.00 - 10.00 Uhr, 15 x

75,00 €

252-3240 Wassergymnastik für Damen

Sandra Masiwa Thiem

Montag, ab 08. September 2025, 09.00 - 10.00 Uhr, 16 x

80,00 €

252-3250 Wassergymnastik für Damen

Sandra Masiwa Thiem

Montag, ab 08. September 2025, 12.15 - 13.15 Uhr, 16 x

80,00 €

252-3252 Wassergymnastik für Damen

Sandra Masiwa Thiem

Montag, ab 08. September 2025, 13.00 - 14.00 Uhr, 16 x

80,00 €

252-3238 Wassergymnastik für Damen

Sandra Masiwa Thiem

Montag, ab 08. September 2025, 13.45 - 14.45 Uhr, 16 x

80,00 €

252-3231 Wassergymnastik für Damen

Cornelia Breitenfeldt

Mittwoch, ab 10. September 2025, 09.00 - 10.00 Uhr, 17 x

85,00 €

252-3232 Wassergymnastik für Damen

Cornelia Breitenfeldt

Mittwoch, ab 10. September 2025, 10.00 - 10.45 Uhr, 17 x

85,00 €



252-3233 Wassergymnastik für Damen

Sandra Masiwa Thiem

Mittwoch, ab 10. September 2025, 12.00 - 13.00 Uhr, 17 x

85,00 €

252-3251 Wassergymnastik für Damen

Sandra Masiwa Thiem

Mittwoch, ab 10. September 2025, 12.45 - 13.45 Uhr, 17 x

85,00 €

252-3239 Wassergymnastik für Damen und Herren

Sandra Masiwa Thiem

Donnerstag, ab 11. Sept.2025, 12.20 - 13.20 Uhr, 17 x

85,00 €

252-3234 Wassergymnastik für Damen

Sandra Masiwa Thiem

Donnerstag, ab 11. Sept. 2025, 13.05 - 14.05 Uhr, 17 x

85,00 €

252-3235 Wassergymnastik für Damen und Herren

Nina Cathrin Schulze

Freitag, ab 12. Sept. 2025, 09.00 - 10.00 Uhr, 15 x

75,00 €

252-3236 Wassergymnastik für Damen und Herren

Carolin Steen

Freitag, ab 12. Sept. 2025, 09.45 - 10.40 Uhr, 15 x

75,00 €

252-3237 Wassergymnastik für Damen und Herren

Carolin Steen

Freitag, ab 12. Sept.2025, 10.40 - 11.20 Uhr, 15 x

75,00 €





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.

252-3243 Aqua-Sport im Tiefwasser für Damen und Herren

Martina Michelsen

Dienstag, ab 09. September 2025, 11.15 - 12.15 Uhr, 15x

75,00 €

252-3248 Aqua Sport für Damen und Herren

Martina Michelsen

Dienstag, ab 09. September 2025, 12.00 - 13.00 Uhr, 15 x

75,00 €

252-3242 Aqua-Sport für Damen und Herren

Carolyn Steen

Freitag, ab 12. September 2025, 11.05 - 12.00 Uhr, 15 x

75,00 €

252-3253 Aqua Sport für Damen und Herren/ Neue Gruppe!

Sandra Masiwa Thiem

Freitag, ab 12. September 2025, 13.00 - 14.00 Uhr, 15 x

75,00 €

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.

252-3249 Aqua Balance für Damen und Herren

Martina Michelsen

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

115,00 €

252-3245 Aqua Balance für Damen und Herren Neu!

Sandra Masiwa Thiem

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

75,00 €



SPRACHEN

252-4035 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.

Aula Grundschule Eidertal Molfsee, Olendieksbarg 12 - 14

Hansotto Berndsen

Dienstag, ab 9. September 2025, 19.00 - 20.30 Uhr, 12 x

Bei einer Belegung mit mind. 10 Teilnehmenden:

67,00 €

252-4034 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 9. September 2025, 17.30 - 19.00 Uhr, 12 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

83,00 €





SPRACHEN

252-4190 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
ISBN 9785865477525.

**Schulungsraum VHS Mielkendorfer Weg
Nadja Svetlova**

**Dienstag, ab 30. September 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 €

252-4610 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
Sebastiano Gallina / Asia Schiavone**

**Donnerstag, ab 14. August 2025, 09.30 - 10.30 Uhr, 10 x
Kosten für Kopien sind direkt an die Dozentin zu entrichten.
Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:**

46,00 €





SPRACHEN

252-4612 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

Sebastiano Gallina / Asia Schiavone

Donnerstag, ab 14. August 2025, 10.45 - 11.45 Uhr, 10 x

Kosten für Kopien sind direkt an die Dozentin zu entrichten.

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

46,00 €

252-4605 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 19. August 2025, 09.00 - 10.30 Uhr, 10 x

Kosten für Kopien sind direkt an die Dozentin zu entrichten.

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

69,00 €

252-4604 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 19. August 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:

55,50 €



SPRACHEN

252-4802 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 10

Begegnungsstätte Osterberg / Kleiner Saal

Charlotte Bousquet

Montag, ab 15. September 2025, 09.30 - 11.00 Uhr, 13 x

Kosten für Kopien sind direkt an die Dozentin zu entrichten.

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

90,00 €

252-4800 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 15. September 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.
Begegnungsstätte Osterberg / Kleiner Saal
Sebastiano Gallina

252-4905 Italienisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen, Kenntnisstufe A1

Lehrbuch: „buongiorno! 1“.

Dienstag, ab 19. August 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 €

252-4904 Italienisch für Anfänger mit Vorkenntnissen, Kenntnisstufe A2

Lehrbuch: „buongiorno! 2“

Dienstag, ab 19. August 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:

69,00 €

Möchten Sie italienische Metropolen mit Sebastiano in kleinen Gruppen entdecken?
Weiterführende Informationen finden Sie unter <https://www.insula-gallina.de>.





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.

Schulungsraum VHS Mielkendorfer Weg

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

252-4900 Italienisch am Vormittag für Fortgeschrittene / Kenntnisstufe B2

Lehr- und Arbeitsbuch „Azzurro più“ B1, ab Lektion 4

Dienstag, ab 9. September 2025, 10.00 - 11.30 Uhr, 12 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

83,00 €

252-4901 Italienisch am Nachmittag für Fortgeschrittene / Kenntnisstufe B2

Lehr- und Arbeitsbuch „Azzurro più“ B1, ab Lektion 5

Dienstag, ab 9. September 2025, 16.15 - 17.45 Uhr, 12 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

83,00 €



252-4920 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 13.

Schulungsraum VHS Mielkendorfer Weg

Isabel Fuchslocher-Becerra

Donnerstag, ab 11. Sept. 2025,

17.30 - 19.00 Uhr, 12 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

83,00 €



252-5000 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

Terminabsprachen sind fortlaufend möglich.

60 Minuten

35,00 €





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 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 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.

252-8004 Schwimmkurs

Petra Heinrich

Mittwoch, ab 10. September 2025, 14.15 - 15.00 Uhr, 13 x

91,00 €

252-8005 Schwimmkurs

Sean L. Findeisen

Freitag, ab 19. September 2025, 14.00 - 14.45 Uhr, 10 x

70,00 €

252-8006 Schwimmkurs

Sean L. Findeisen

Freitag, ab 19. September 2025, 14.45 - 15.30 Uhr, 10 x

70,00 €

252-8007 Schwimmkurs

Sean L. Findeisen

Freitag, ab 19. September 2025, 15.30 - 16.15 Uhr, 10 x

70,00 €

252-8009 Schwimmkurs

Sean L. Findeisen

Freitag, ab 19. September 2025, 16.15 - 17.00 Uhr, 10 x

70,00 €

252-8021 Schwimmkurs

Gonne Hokamp

Sonntag, ab 14. September 2025, 09.15 - 10.00 Uhr, 12 x

84,00 €

252-8013 Schwimmkurs

Gonne Hokamp

Sonntag, ab 14. September 2025, 10.00 - 10.45 Uhr, 12 x

84,00 €



252-8014 Schwimmkurs

Gonne Hokamp

Sonntag, ab 14. September 2025, 10.45 - 11.30 Uhr, 12 x

84,00 €

252-8015 Schwimmkurs

Moritz Rohde

Sonntag, ab 14. September 2025, 11.30 - 12.15 Uhr, 12 x

84,00 €

252-8016 Schwimmkurs

Moritz Rohde

Sonntag, ab 14. September 2025, 12.15 - 13.00 Uhr, 12 x

84,00 €

252-8010 Schwimmkurs

Moritz Rohde

Sonntag, ab 14. September 2025, 13.00 - 13.45 Uhr, 12 x

84,00 €

252-8011 Schwimmkurs

Moritz Rohde

Sonntag, ab 14. September 2025, 13.45 - 14.30 Uhr, 12 x

84,00 €

252-8012 Schwimmkurs

Moritz Rohde

Sonntag, ab 14. September 2025, 14.30 - 15.15 Uhr, 12 x

84,00 €

252-8017 Schwimmkurs

Anita Willemsen

Sonntag, ab 14. September 2025, 15.15 - 16.00 Uhr, 12 x

84,00 €

252-8018 Schwimmkurs

Anita Willemsen

Sonntag, ab 14. September 2025, 16.00 - 16.45 Uhr, 12 x

84,00 €

252-8019 Schwimmkurs

Anita Willemsen

Sonntag, ab 14. September 2025, 16.45 - 17.30 Uhr, 12 x

84,00 €



252-8020 Schwimmkurs

Anita Willemsen

Sonntag, ab 14. September 2025, 17.30 - 18.15 Uhr, 12 x

84,00 €

252-8027 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!





252-8602 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 12. September 2025, 14.15 - 15.00 Uhr, 15 x

50,00 €

252-8601 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 12. September 2025, 15.00 - 15.45 Uhr, 15 x

50,00 €

252-8600 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 12. September 2025,
15.45 - 16.30 Uhr, 15 x,
50,00 €**





252-8603 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 12. September 2025, 17.15 - 18.15 Uhr, 15 x

67,00 €

252-8608 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 12. September 2025, 16.30 - 17.15 Uhr, 15 x

50,00 €



Highlights aus unserem Kursprogramm

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.,
10.00 - 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® - Klopptechnik
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

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 2025

September 2025 bis Januar 2026

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

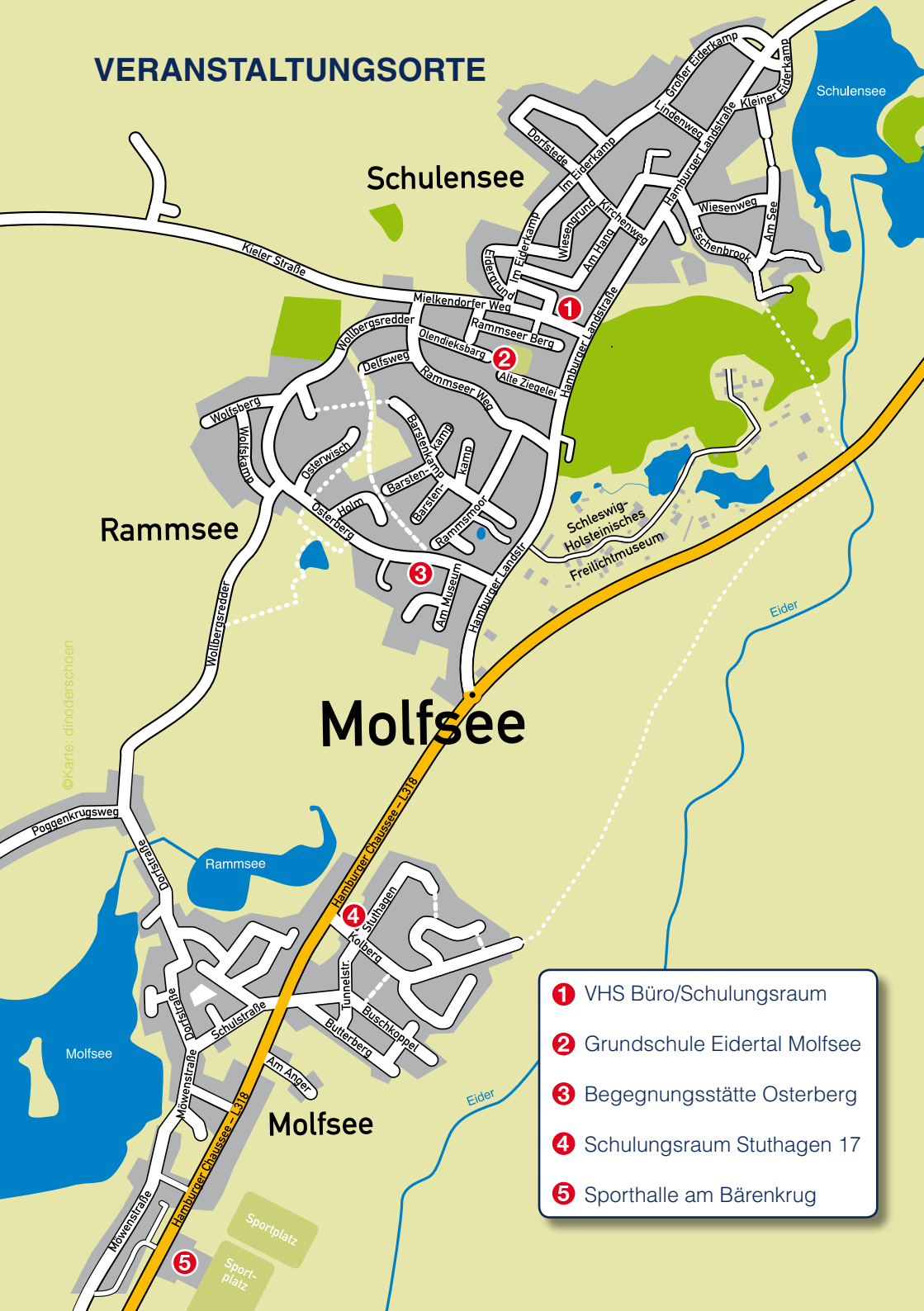
Herbstferien	20. Oktober bis 30. Oktober 2025
Tag der Deutschen Einheit	03. Oktober 2025
Reformationstag	31. Oktober 2025
Weihnachtsferien	19. Dezember 2025 bis 6. Januar 2026

Bankdaten der VHS Molfsee

Kieler Volksbank
IBAN DE63 2109 0007 0072 2101 09
GENODEF1KIL

Wir freuen uns auf Sie!

VERANSTALTUNGSORTE



Schulensee

Schulensee

Rammsee

Molfsee

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

