

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!

## Wir freuen uns auf Sie!

Hier geht es zum digitalen Kursheft:



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

242-1000  
„Mehr als Strand & Sprotten“  
- Exkursion  
Mittwoch, 18. September, 1x

241-3010  
Kraft der ätherischen Öle  
Samstag, 09. November,  
11.00 -12.30 Uhr, 1x

241-4905  
Italienisch für Anf.  
dienstags, ab 13. August,  
17.30 -19.00 Uhr, 10x

242-3018  
Deep Work  
freitags, ab 13. September,  
17.30 -18.30 Uhr, 8x

242-1800  
Philosophie „Carpe diem“  
mittwochs, ab 18. September,  
19.00 -20.30 Uhr, 6x

241-1900  
Pilze für Anf.  
Mittwoch/Samstag  
25./28. September, 2x

242-1200  
„Die Milch macht’s“  
Donnerstag, 14. November,  
18.00 – 21.00 Uhr, 1x

242-3011  
„Rollator-Fit“,  
freitags ab 13. September,  
15.00-16.15 Uhr, 5x

242-2515  
Herbstmotive zeichnen  
Freitag/Samstag,  
27./ 28. September, 2x

242-3006  
Yoga für Kerle  
freitags, ab 20. September,  
18.15 -19.15 Uhr, 10x

242-2500  
Astronomie  
mittwochs, ab 11. September,  
18.30 – 20.00 Uhr, 10x

242-1003  
Nähen für Anf.  
Samstag, 09. November,  
11.00- 14.00 Uhr, 1x

242-4801  
Französisch für Anf.  
montags, ab 23. September,  
10.30 -11.30 Uhr, 8x

242-3008  
Selbstverteidigung  
dienstags, ab 24. September,  
19.30-20.30 Uhr, 8x

242-3141  
Fit in den Tag  
montags, ab 02. September,  
9.30 -10.30 Uhr, 17x

242-1008  
Buchclub  
Mittwoch, 11. September,  
19.00 – 20.30 Uhr, 1x

242-3002  
Meditation  
montags, ab 13. Januar,  
19.00 – 20.30 Uhr, 6x

242-3003  
Rauchentwöhnung  
Samstag, 09. November,  
10.00 – 13.00 Uhr, 1x

242-5000  
Einzelschulung an Handy,  
Laptop oder Tablet,  
indiv. Terminabsprache

242-3012  
Resilienz trainieren  
freitags, ab 13. September,  
17.00 – 18.30 Uhr, 3x



Machen Sie  
sich das Leben

**BUNT!**

Herbst 2024

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

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

**1. Teil: Spätgotische Nicolaikirche, Bürgerhäuser, historisches Rathaus und ehemalige Fischerhäuser. 2. Teil: Petersberg und romanische Feldsteinkirche in Borby. Eigene An- und Abreise mit privatem PKW oder Zug.**

**Mittwoch, 18. September 2024, 11.00 - 16.30 Uhr, 25,00 Euro**

**242-3010 Die Kraft der ätherischen Öle - Einführung Lemongras hebt die Stimmung, Lavendel beruhigt!**

**Was sind ätherische Öle und wie wirken sie?  
Und wie wende ich diese richtig und sicher an?  
Wie kann ich körperliche und emotionale Systeme mit den Ölen unterstützen?**

**Samstag, 9. November 2024, 11.00 - 12.30 Uhr, 10,00 Euro**

**242-1200 kulturgenuss im kreiselmaiers - „Die Milch macht’s!“**

**Wir unternehmen eine Bildreise zu den schönsten und eindrucksvollsten Gutshöfen und ihren Meiereien und erfahren, wie sich die Milchwirtschaft über die Jahrhunderte entwickelt hat. An diesem Abend wechseln sich Vortrag und Gaumenfreude ab; wir freuen uns auf folgendes Menü: \*Käse-Lauch-Suppe \* Käse Fondue \* Käsekuchen\***

**Donnerstag, 14. November 2024, 18.00 - 21.00 Uhr, 35,00 Euro, Getränke sind nicht in der Gebühr enthalten.**

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

**Jeder Mensch hat seine individuelle Art, mit Herausforderungen umzugehen. In unserem Seminar liegt der Fokus darauf, Strategien zu vermitteln, um effektiv mit Stress, Krisen und schwierigen Lebensumständen umzugehen. Gemeinsam entwickeln wir individuelle Strategiepläne zur Steigerung von Lebensenergie und Widerstandskraft!**

**Freitag, ab 13. September 2024, 17.00 - 18.30 Uhr, 3 x, 28,00 Euro bei einer Belegung mit 6 Personen.**

**242-3018 Schnupperkurs „Deep Work“**

**Ein Workout aus fünf Elementen - voller Energie! Deep Work ist ein dynamisches und funktionelles Ganzkörper- und Cardiotraining. Es findet ein stetiger Wechsel zwischen An- und Entspannung bei jeder Bewegung statt. Hierbei wird bei ansteigender Intensität die Tiefenmuskulatur beansprucht. Deep Work ist für alle geeignet, denn jeder trainiert in seinem Level.**

**Freitag, ab 13. September 2024, 17.30 - 18.30 Uhr, 8 x, 37,00 Euro, bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden.**

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

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

**Dienstag, ab 13. August 2024, 17.30 - 19.00 Uhr, 10 x, 69,50 Euro bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden.**

**Wassergymnastik ist sehr empfehlenswert bei Wirbelsäulen- oder Gelenkproblemen! Bitte nehmen Sie bei Interesse telefonisch Kontakt mit uns auf. Wir beraten Sie gerne und bieten Ihnen freie Plätze an, Telefon: 0431-6599768.**

**Wassergymnastik für Damen / freie Plätze**

**montags 09.00 - 10.00 Uhr**

**montags 13.45 - 14.45 Uhr**

**mittwochs 09.00 - 10.00 Uhr**

**Wassergymnastik für Damen und Herren / freie Plätze**

**donnerstags 12.20 - 13.20 Uhr**

**freitags 10.40 - 11.20 Uhr**

**Aqua Sport im Tiefwasser / frei Plätze**

**dienstags 12.15 - 13.15 Uhr**