



Programm
Frühjahr 2026

Machen Sie
sich das Leben
BUNT!



Liebe Teilnehmerinnen und liebe Teilnehmer,

mit frischem Schwung und einer großen Portion Vorfreude starten wir in das neue Jahr und unser Frühjahrssemester!

Besonders ans Herz legen möchte ich Ihnen unsere neue Reihe von 15 hochkarätigen Online-Vorträgen zu politischen und gesellschaftsrelevanten Themen. Renommee Referentinnen und Referenten beleuchten aktuelle Fragen, geben Einblicke, ordnen ein und schaffen Raum für Diskussion. Und das Beste daran: Für unsere Mitglieder sind alle Vorträge kostenfrei! Vielleicht ein guter Anlass, um Teil unserer wunderbaren VHS-Gemeinschaft zu werden.

Eine Mitgliedschaft bei der Volkshochschule Molfsee lohnt sich also in vielerlei Hinsicht: Sie fördern damit nicht nur eine starke Bildungsarbeit in unserer Region, sondern genießen auch exklusive Vorteile in der Gemeinschaft vieler Gleichgesinnter. Mitgliedsformulare finden Sie online unter „<https://vhs-molfsee.de/wp-content/uploads/2015/12/Beitrittsformular.pdf>“ und in der Geschäftsstelle im Mielkendorfer Weg 4. Was gibt es sonst noch Neues? Wir spielen fröhlich Ukulele, lassen Klappmaulpuppen lebendig werden, gestalten kleine Kunstwerke im Barista- und Torten-Workshop, räumen auf mit System, beschäftigen unsere Hunde, werden kreativ beim Malen und sind nach dem Yoga herrlich entspannt! Ganz neu dabei sind auch Programme für besondere und unvergessliche Kindergeburtstage. Freuen Sie sich auf ein buntes, lebendiges und prall gefülltes Programm, das Lust macht, Neues auszuprobieren, Interessen zu vertiefen und inspirierende Momente zu erleben. Viel Freude beim Entdecken des neuen Programms wünscht mit herzlichen Grüßen aus Ihrer Volkshochschule Molfsee, Ihre

Anja Michalsky

„Alles startet,
wenn du es
wagst.“

KURSÜBERSICHT

Editorial S.1 I „Highlights“ S. 52 I Wichtig zu wissen S. 53
Veranstaltungsorte S. 54 I Werbepartner S. 55

Gesellschaft

Online-Vorträge S. 3 - S. 12 I Vernetzungstreffen S. 13 I Barista-Workshop S. 14
Torten Träume und Hundebeschäftigung S. 15 I Klappmaulpuppe, Wandertour S. 16
Imkerei S. 17

Kultur

Ukulele, Bridge, Astronomie S. 18 I Buchclub, Philosophie S. 19
Aufräumen S. 20 I Notfallordner, Vollmachten S. 21 I Mal-Workshops S. 22
Aquarell S. 23 I Zeichnen S. 24

Gesundheit

Padel, Deep Work S. 25 I Fusion fit, Gewichtsreduktion S. 26 I Klopftechnik,
Line Dance S. 27 I Tanzfitness, Zumba Gold S.28 I Tai Chi, Antara S. 29
Yoga S. 30 I Gymnastik S. 32 I Fitness S. 33 I Pilates S. 34 I Funktionelles
Training S. 35 I Sturzprävention S. 36 I Wassergymnastik S.37 f. I Aqua Sport,
Aqua Balance S. 39

Sprachen

Dänisch, Russisch S. 40 I Englisch S. 41 I Französisch S. 43 I Italienisch S. 44
Spanisch S.45

Beruf

Einzelschulung, Computerwerkstatt S. 46

Junge VHS

Der besondere Geburtstag S. 47 I Schwimmkurse S. 48 I Kindertanzen S. 50



GESELLSCHAFT



Diese Online-Vortragsreihe bieten wir in Kooperation mit der VHS Traunreut an. Sie umfasst in diesem Semester 15 Veranstaltungen.

Bitte melden Sie sich 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn für den Vortrag per Mail oder online an. Wir senden Ihnen eine Rechnung zu; nach Zahlungseingang senden wir Ihnen den Zugangslink zu.

261-1001 Schleichende Militarisierung. Beobachtungen zur Veränderung der Zivilgesellschaft - online

Seit Beginn des Angriffskriegs Russlands auf die Ukraine verändert sich unsere Gesellschaft. Das ist schon an der Sprache erkennbar. Aber auch an der massiven Aufrüstung, der verstärkten Präsenz der Bundeswehr oder allein dem Ziel, „kriegstüchtig“ werden zu sollen. Hier muss die Zivilgesellschaft wachsam bleiben, damit Friedensfähigkeit das Ziel bleibt.

Die Theologin und Autorin Dr. Margot Käßmann war Generalsekretärin des Deutschen Evangelischen Kirchentags (DEKT), Präsidentin der Zentralstelle für Recht und Schutz der Kriegsdienstverweigerer aus Gewissensgründen, Landesbischöfin für die Evangelischlutherische Landeskirche Hannovers sowie Ratsvorsitzende der Evangelischen Kirche Deutschlands (EKD).

Online, Dr. Margot Käßmann
Montag, 16. März 2026, 19.00 - 20.30 Uhr

5,00 €



GESELLSCHAFT

261-1002 Afrikas Rolle in der Welt - online

Von der deutschen, europäischen und westlichen Öffentlichkeit oft kaum wahrgenommen, übernehmen afrikanische Staaten zunehmend eine wichtige Rolle in der internationalen Politik und treten dabei selbstbewusst auf der Weltbühne auf. Immer häufiger gelingt es ihnen, sich auch gegen den Widerstand gewichtiger Staaten durchzusetzen. Deutlich wird dies etwa an ambitionierten Klimazielen und an den hohen Kompensationszahlungen, die afrikanische Staaten fordern und erhalten – schließlich tragen sie einen erheblichen Teil der Lasten des Klimawandels, ohne ihn verursacht zu haben. Doch nicht nur in der Klimapolitik, auch in der internationalen Sicherheits- und Handelspolitik sowie im Bereich der internationalen Justiz wird der wachsende Einfluss afrikanischer Staaten sichtbar. Afrikanische Staaten und die von ihnen gegründete Afrikanische Union sind also keineswegs passive Zuschauer, sondern aktive Gestalter der internationalen Politik.

Martin Welz ist Professor für Internationale Beziehungen an der Universität der Bundeswehr München. In seiner Forschung und Lehre beschäftigt er sich vor allem mit Politik in Afrika, Afrikas Rolle in der Welt und internationalen Organisationen, insbesondere mit der Afrikanischen Union.

Online, Prof. Dr. Martin Welz

Montag, 27. April 2026, 19.00 - 20.30 Uhr

5,00 €

261-1003 Abschied von den Allerweltparteien? - online

Der politische Wettbewerb der Nachkriegszeit und seine zugrunde liegenden gesellschaftlichen Konflikte begünstigten den Aufstieg der Volksparteien. Heute lässt ein neuer Konflikt zwischen universalistischen und partikularistischen Positionen die Voraussetzungen des Aufstiegs der Volksparteien erodieren. In seinem Vortrag beleuchtet Michael Koß den Zusammenhang zwischen gesellschaftlichen Konflikten und politischen Parteien bzw. Parteiensystemen. Für die ehemaligen Volksparteien CDU/CSU und SPD gilt das alte Fußballermotto: Erst hatten wir kein Glück, und dann kam auch noch das Pech dazu.

Prof. Dr. Michael Koß lehrt Politikwissenschaft an der Leuphana Universität Lüneburg und bekleidet aktuell eine Gastprofessur an der Harvard University (Cambridge/Mass., USA). Er ist Vorsitzender der Deutschen Vereinigung für Politikwissenschaft (DVPW).

Online, Prof. Dr. Michael Koß

Montag, 20. April 2026, 19.00 - 20.30 Uhr

5,00 €



GESELLSCHAFT

261-1004 Klimasteuern - online

Die Klimakrise prägt bereits heute unseren Alltag: Rekordtemperaturen, Waldbrände, Dürren und Überschwemmungen nehmen zu - Europa erwärmt sich doppelt so schnell wie der globale Durchschnitt. Wissenschaftler/innen und internationale Organisationen fordern daher seit Jahren eine wirksame Klimapolitik. Ein zentraler Ansatz dabei ist die Bepreisung von Kohlendioxid (CO₂). Das verteuert fossile Energien, macht klimafreundliche Alternativen attraktiver und schafft Einnahmen für ökologische und soziale Maßnahmen. Doch die CO₂-Steuer stößt auf Widerstand, da viele Menschen sie als unsozial oder ineffektiv empfinden und der Politik misstrauen. Der Vortrag erklärt die ökonomischen und gesellschaftlichen Aspekte, zeigt internationale Beispiele und diskutiert Wege, wie Klimasteuern ökologisch wirksam und sozial gerecht gestaltet werden könnten.

Laura Seelkopf ist Professorin für international vergleichende Policy-Forschung am Geschwister-Scholl-Institut für Politikwissenschaft der LMU München. Sie forscht zu Steuer- und Sozialpolitik und berät die Bundesregierung als gewähltes Mitglied des Rates für Sozial- und Wirtschaftsdaten.

Online, Prof. Dr. Laura Seelkopf

Donnerstag, 30. April 2026, 19.00 - 20.30 Uhr

5,00 €

261-1009 Vorschläge zum Umgang mit Verschwörungstheorien - online

Verschwörungstheorien erfüllen für diejenigen, die an sie glauben, wichtige identitätsstiftende Funktionen; sie sind aber meist auch Symptome für reale oder als real empfundene und mitunter durchaus legitime Sorgen, Nöte und Missstände. Entsprechend ist es wenig sinnvoll, wenn im persönlichen Umgang auf Fakten insistiert oder gesamtgesellschaftlich nur die Symptomebene adressiert wird. Der Vortrag wird dagegen Vorschläge für einen zielführenderen Umgang auf unterschiedlichen Ebenen machen.

Michael Butter ist Professor für amerikanische Literatur- und Kulturgeschichte an der Eberhard-Karls-Universität Tübingen und ordentliches Mitglied der Heidelberger Akademie der Wissenschaften. Zu seinen Veröffentlichungen gehören „Nichts ist, wie es scheint“: Über Verschwörungstheorien (Berlin: Suhrkamp, 2018), eine allgemeine Einführung ins Thema, die in mehrere Sprachen übersetzt wurde, und Die Alarmierten: Was Verschwörungstheorien anrichten (Berlin: Suhrkamp, 2025).

Online, Prof. Dr. Michael Butter

Montag, 8. Juni 2026, 19.00 - 20.30 Uhr

5,00 €



GESELLSCHAFT

261-1005 Autoritäre Geschlechterpolitik - online

Der Vortrag behandelt das Verhältnis von Geschlechterverhältnissen und Demokratie: Autoritäre und autokratische Regime untergraben Geschlechtergerechtigkeit, wie sie für demokratische Gesellschaften wesentlich ist, indem sie queere Lebensweisen delegitimieren, eine vermeintlich natürliche Geschlechterordnung verfestigen und damit demokratische Errungenschaften unterlaufen. Aktuelle Beispiele aus Ungarn, den USA oder Deutschland zeigen, dass antifeministische Strömungen und Angriffe auf queere Menschen nicht nur verfassungsgemäße Grundrechte verletzen, sondern ein zentrales Instrument zur Normalisierung autoritärer Politik darstellen. Studiendaten bestätigen, dass antifeministische und transfeindliche Einstellungen vor allem im rechten politischen Spektrum verbreitet sind und die Demokratie von innen gefährden.

Franziska Martinsen ist Professorin für Politische Theorie und derzeit Geschäftsführende Direktorin am Institut für Politikwissenschaft der Gesellschaftswissenschaftlichen Fakultät, Universität Duisburg-Essen. Zudem ist sie dort Vorstandsvorsitzende des fakultätsübergreifenden Forschungszentrums Centre for Global Cooperation.

Online, Prof. Franziska Martinsen

Montag, 22. Juni 2026, 19.00 - 20.30 Uhr

5,00 €

261-1006 Ordnung und Chaos: Mit der Informationsflut umgehen und den Durchblick behalten - online

Milliarden an Nachrichten werden täglich verschickt und veröffentlicht. Einiges ist wissenswert, anderes belanglos und manches sogar schädlich. Aber was ist eigentlich "wissenswert" und was ist "belanglos"? Und wie können wir Fakes entlarven? In diesem Workshop erfahren Sie, woher die Journalist/innen des Bayerische Rundfunks ihre Informationen beziehen, wie sie sie bewerten und überprüfen, und nach welchen Kriterien die Themen für Nachrichtensendungen ausgewählt werden. Dabei schlüpfen Sie auch selbst in die Rolle von Redakteur:innen und stellen eine "Sendung" zusammen. Außerdem üben Sie Informationen zu hinterfragen, um Desinformation zu erkennen.

Judith Schönicke M.A. ist ausgebildete Rundfunkjournalistin. Beim Bayerischen Rundfunk ist sie als Redakteurin bei BR24 Radio/Audio tätig und sowie als Projektleiterin, Dozentin und Mediencoach bei den Medienkompetenzprojekten.

Online, Judith Schönicke, M. A.

Donnerstag, 23. April 2026, 19.00 - 20.30 Uhr

5,00 €



GESELLSCHAFT

261-1007 Der Taiwankonflikt - Entwicklungen und Akteure - online

In Deutschland und Europa ist die Konfliktdynamik zwischen Taiwan („Republik China“) und der Volksrepublik China vor allem wegen der wachsenden Möglichkeit einer militärischen Konfrontation zunehmend präsent. Die möglichen Eskalationsszenarien reichen von einer Seeblockade bis hin zu einer amphibischen Landung der chinesischen Volksbefreiungsarmee an Taiwans Küste. Auch die Großmächterivalität zwischen den USA und China ist eng verknüpft mit diesem regionalen Konflikt. Taiwan ist für Washington geostrategisch wichtig. Doch mit der zweiten Trump-Administration in den USA, hat für Taiwan eine Zeit noch größerer Unsicherheit begonnen. Nicht zuletzt haben auch Deutschland und Europa ein Interesse daran, dass Frieden und Stabilität in der Taiwanstraße erhalten bleiben, nicht nur aus wirtschaftlichen Gründen. Der Vortrag führt in den Konflikt und seine Akteure ein.

Dr. Angela Stanzel ist seit 2020 Wissenschaftlerin in der Forschungsgruppe Asien an der Stiftung Wissenschaft und Politik. Zuvor war Dr. Stanzel unter anderem tätig als Senior Fellow im Asienprogramm des European Council on Foreign Relations sowie Senior Fellow im Asienprogramm des französischen Think Tanks Institut Montaigne.

Online, Dr. Angela Stanzel

Mittwoch, 28. Januar 2026, 19.00 - 20.30 Uhr

5,00 €

261-1008 Wie Künstliche Intelligenz unsere Lebens- und Arbeitswelt verändert - online

Ob Videos, Grafiken oder Text - wir sind schwer beeindruckt von den Anwendungen der Künstlichen Intelligenz. Die Bandbreite der potenziellen Funktionen scheint endlos und immer wieder wird über neue Innovationen berichtet. Welche Chance und Risiken ergeben sich dabei für die Beschäftigung und jeden Einzelnen? Der Vortrag befasst sich mit aktuellen Erkenntnissen über die Auswirkungen der KI auf die Arbeitswelt.

Dr. Michael Stops ist Senior Researcher in der Forschungsgruppe „Berufe in der Transformation“ des Instituts für Arbeitsmarkt und Berufsforschung (IAB) und im Projekt „ai:conomics“.

Online, Dr. Michael Stops

Montag, 11. Mai 2026, 19.00 - 20.30 Uhr

5,00 €



GESELLSCHAFT

261-1010 Ein Gesellschaftsdienst für alle? - online

Der Impulsvortrag will die aktuellen Debatten zum Gesellschaftsdienst einordnen, auf Machbarkeit und Wirkung überprüfen sowie konkrete Umsetzungsmöglichkeiten skizzieren. Gute Beispiele aus Europa dienen dabei als Leitplanken und Inspiration. Der Vortrag basiert auf den Ergebnissen von zwei wissenschaftlichen Studien zum Thema „Ein Gesellschaftsdienst für alle - zur Machbarkeit in Deutschland und Europa“, die im Jahr 2023 und 2024 von der Hertie-Stiftung herausgegeben wurden. (Link zu den Studien: <https://www.ghst.de/gesellschaftsdienst>)

Dr. Rabea Haß ist Co-Autorin der Machbarkeitsstudien „Ein Gesellschaftsdienst für alle“, die 2023 und 2024 im Auftrag der Hertie-Stiftung erschienen. Sie hat am Institut für Soziologie der Goethe-Universität Frankfurt am Main zum Freiwilligen Wehrdienst promoviert. Zudem hat sie von 2011-2014 an der Hertie School of Governance zu nationalen und internationalen Freiwilligendiensten geforscht.

Online, Dr. Rabea Haß

Dienstag, 5. Mai 2026, 19.00 - 20.30 Uhr

5,00 €

261-1011 Opfererzählungen im politischen Diskurs - online

Wenn wir an typische „Opfer“ denken, dann kommen uns Begriffe wie schwach, verwundbar, hilflos in den Sinn. Interessant ist daher, dass in den letzten Jahren populistische Bewegungen, Parteien und Politikerinnen bzw. Politiker mit der Figur des „Opfers“ spielen: Staatspräsidenten bezeichnen ihre Bürgerinnen und Bürger (und sich selbst) als „Opfer“ dubioser Machenschaften, krimineller Netzwerke oder inkompetenter Amtsvorgänger. In diesem Vortrag beleuchtet Mario Gollwitzer aus sozialpsychologischer Perspektive, was gerade für Populisten so attraktiv an „Opfer-narrativen“ ist und wieso diese Narrative – zumindest für manche Menschen – ein besonderes Mobilisierungspotenzial haben.

Prof. Dr. Mario Gollwitzer ist Inhaber des Lehrstuhls für Sozialpsychologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München. In seinen Forschungsprojekten befasst er sich mit Themen rund um erlebte Ungerechtigkeit, etwa, ob (und wann) Rache süß ist und ob die Sensibilität für Ungerechtigkeit eine Persönlichkeitseigenschaft ist.

Online, Prof. Dr. Mario Gollwitzer

Montag, 9. März 2026, 19.00 - 20.30 Uhr

5,00 €



GESELLSCHAFT

261-1012 Doppelgänger, Meinungsmacher, Trolle – wie Russland seine Narrative verbreitet - online

Russland betreibt eine aggressive Informationspolitik. Sie ist Teil des hybriden Krieges, den der Kreml gegen den Westen und seine Institutionen führt. Vor allem bei der Darstellung und Rechtfertigung seines Krieges gegen die Ukraine bedient sich Russland aller Mittel, um die öffentliche Meinung in „unfreundlichen Staaten“ in seinem Sinne zu manipulieren. Der Vortrag erläutert, welche Methoden und Akteure sich hinter dem Begriff „hybride Kriegsführung“ verbergen. Dabei steht die russische Medienstrategie im Mittelpunkt, ihre Themen, Formate und Verbreitungswege wollen wir uns genauer anschauen. Anhand von Beispielen soll diskutiert werden, wie sich staatlich gesetzte Narrative erkennen und widerlegen lassen.

Dr. Christian F. Trippe hat viele Jahre als Korrespondent für die Deutsche Welle in Moskau, Kiew und Brüssel gearbeitet. 2024 hat er den Sammelband „Krieg der Narrative. Russland, die Ukraine und der Westen“ mitherausgegeben. Er lebt als freier Autor und Moderator in Berlin.

Online, Dr. Christian F. Trippe

Montag, 13. April 2026, 19.00 - 20.30 Uhr

5,00 €

261-1015 Polen und die PiS – Wirkung und Nachwirkungen einer rechtspopulistischen Regierung - online

Während der letzten Regierung der Partei „Recht und Gerechtigkeit“ (PiS) hat Polen eine tiefgreifende politische, institutionelle und gesellschaftliche Umgestaltung durchlaufen. Eine Verschärfung der gesellschaftlichen Polarisierung sowie eine starke Betonung der nationalen Souveränität trafen auf Protest aber auch Unterstützung im In- und Ausland. Der Vortrag geht der Frage nach, wie die PiS innerhalb kurzer Zeit Rechtsstaat und Demokratie in Polen nachhaltig veränderte und mit welchen Strategien die aktuelle Regierung unter Donald Tusk diesem Erbe begegnet.

Mareike zum Felde ist Chefredakteurin der Vierteljahresshifte zur Arbeits- und Wirtschaftsforschung an der Staats- und Universitätsbibliothek Bremen. 2025 promovierte sie an der Forschungsstelle Osteuropa an der Universität Bremen zu politischen Eliten und Hochschulpolitik in Polen nach 1989. Zuvor schloss sie den Elitestudien-gang Osteuropastudien mit dem Schwerpunkt Vergleich politischer Systeme an der Ludwig-Maximilians-Universität München ab.

Online, Dr. Mareike zum Felde

Montag, 15. Juni 2026, 19.00 - 20.30 Uhr

5,00 €



GESELLSCHAFT

261-1013 EU-Beitritt der Ukraine: Chance, Risiko oder Luftschloss? - online

Der EU-Beitritt der Ukraine wird viel diskutiert. Einerseits wird er als Chance gepriesen, die Ukraine auf ihrem europäischen Weg zu unterstützen und gleichzeitig die europäische Integration voranzutreiben. Andererseits befürchten viele - etwa in der Landwirtschaft, der Schwerindustrie oder strukturschwachen Regionen – Konkurrenz aus der Ukraine um Absatzmärkte und EU-Fördergelder. Gleichzeitig stellt ein EU-Beitritt Bewerberländer vor eine Vielzahl von Aufgaben. Die EU erwartet nicht nur eine funktionierende Demokratie und Marktwirtschaft, sondern auch die Umsetzung der gesammelten Regeln der EU-Bürokratie. Hinzu kommt, dass die Erfüllung aller Aufgaben keine Garantie für einen Beitritt ist. Letztendlich müssen alle EU-Mitgliedsländer zustimmen. Die Veranstaltung soll einen Überblick über die seitens der Ukraine zu erfüllenden Anforderungen der EU, die zu erwartenden Folgen eines Beitritts und die Wahrscheinlichkeit eines Beitritts geben.

Prof. Dr. Heiko Pleines leitet die Abteilung Politik und Wirtschaft der Forschungsstelle Osteuropa an der Universität Bremen. Er analysiert seit fast drei Jahrzehnten die politische und wirtschaftliche Entwicklung der Ukraine.

Online, Prof. Dr. Heiko Pleines

Montag, 2. März 2026, 19.00 - 20.30 Uhr

5,00 €

261-1014 Mut zur Demokratie - online

Weltweit sind demokratische Staaten in der Minderheit, zudem schwinden oder schwächeln viele, stabil geglaubte Demokratien und es entwickeln sich Autokratien. Demokratie ist eine Gesellschaftsform, die immer wieder neu gesichert werden muss. Doch Populismus, Extremismus und demokratiefeindliche Äußerungen und Einstellungen haben auch bei uns zugenommen. Die Veranstaltung widmet sich der grundlegenden Frage, was Demokratie eigentlich ist. Was macht sie so schwierig, wodurch wird sie konkret gefährdet und wie können wir Demokratie verteidigen?

Prof. Dr. Klaus-Peter Hufer, an der Universität Duisburg-Essen tätiger Politologe und Erwachsenenbildner, hat ein Argumentationstraining gegen Stammtischparolen entwickelt. Es ist ein vielfach erprobtes, in Deutschland, Österreich, der Schweiz und Luxemburg bekanntes Training gegen Populismus, Diskriminierung und Pauschalverunglimpfung.

Online, Prof. Dr. Klaus-Peter Hufer

Montag, 18. Mai 2026, 19.00 - 20.30 Uhr

5,00 €



GESELLSCHAFT

Online Vorträge der Verbraucherzentrale

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

261-1401 Datenschutz für Anfänger - lästig oder nützlich?! - Onlinevortrag

Datenschutz begegnet uns im Alltag häufig in Gestalt kleingedruckter Datenschutz-Formulare mit wenig aussagekräftigem Inhalt. Das Datenschutzrecht ist jedoch mehr als nur ein Papiertiger und gibt uns wirksame Mittel an die Hand, um die Kontrolle über unsere Daten zu behalten oder wiederzuerlangen. In diesem Vortrag erfahren Sie, welche konkreten rechtlichen Werkzeuge uns das Datenschutzrecht in die Hand gibt und wie wir diese effektiv nutzen.

Bitte melden Sie spätestens zwei Tage vor dem Termin mit diesem Link an: <https://join.next.edudip.com/de/webinar/datenschutz/2563662>

Donnerstag, 12. März 2026, 17.30 - 18.30 Uhr

261-1402 Förderprogramme optimal nutzen - Online-Vortrag

Sie bauen ein Haus oder modernisieren einen Altbau? Nutzen Sie die vielseitigen Förderprogramme, um Ihr Haus energieeffizient zu gestalten. Ganz nebenbei senken Sie mit Maßnahmen wie Heizungsoptimierung, Wärmedämmung oder der Nutzung von erneuerbaren Energien den Energieverbrauch und tragen so maßgeblich zur Wertsteigerung Ihres Hauses und zum Klimaschutz bei. Die staatlichen Förderprogramme unterstützen hierbei durch Zuschüsse und vergünstigte Darlehen und verringern so die Investitionskosten.

Bitte melden Sie spätestens zwei Tage vor dem Termin mit diesem Link an: <https://join.next.edudip.com/de/webinar/foerderprogramme/2562162>

Montag, 18. Mai 2026, 15.00 - 16.30 Uhr



GESELLSCHAFT

261-1403 Die süße Falle: Wo ist der Zucker versteckt? - Online-Vortrag

Zucker ist in vielen Fertigprodukten versteckt: Süße Getränke, Fruchtojoghurts, Salat-Dressings und Müslis sind nur einige Beispiele und enthalten teils mehr Zucker als Süßigkeiten. Getarnt werden hohe Zuckergehalte oft mit kleinen Portionsangaben, die nicht der Realität entsprechen. Auch andere Möglichkeiten des Süßens werden eingesetzt, z. B. süße Zutaten wie Lactose und Agavendicksaft, Süßstoffe oder Zuckeraustauschstoffe. Daher ist es wichtig, beim Einkauf auf die Zutatenliste und Nährwertkennzeichnung zu achten.

<https://join.next.edudip.com/de/webinar/die-susse-falle-wo-ist-der-zucker-versteckt/2554434>

Dienstag, 17. März 2026, 17.00 - 18.00 Uhr

μαθήματα γερμανικών

Gefördert durch: SH

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

almanca kurslari

cours d'allemand

cursos de alemán

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>!



GESELLSCHAFT

252-1000.1 Vernetzungstreffen „ Generationen im Gespräch“

Wir laden Sie herzlich zu einem bunten Nachmittag für Groß und Klein ein! Kommen Sie vorbei um in entspannter Atmosphäre bei Kaffee, Kakao und Keksen miteinander ins Gespräch zu kommen, zu spielen und vielleicht neue Impulse mitzunehmen... Wir freuen uns auf Sie!

Begegnungsstätte Osterberg / Großer Saal

Antje Michalsky

Freitag, 30. Januar 2026, 15.00 - 17.00 Uhr

kostenfrei



„Der einzige Mensch, der sich vernünftig benimmt, ist mein Schneider. Er nimmt jedes Mal neu Maß, wenn er mich trifft, während alle anderen immer die alten Maßstäbe anlegen in der Meinung, sie passten auch heute noch.“

Georg Bernard Shaw



GESELLSCHAFT

261-1017 Barista - Workshop

Tauche ein in die Kunst des Kaffeegenusses! Du lernst, Espresso mit dem Siebträger zuzubereiten, Milch perfekt aufzuschäumen und einfache Latte-Art-Motive zu zaubern. Zum Abschluss genießt du deine selbstgemachte Kaffeespezialität zusammen mit feinen Pralinen.

Meierei / Freilichtmuseum Molfsee

Max Meining

Samstag, 28. Februar 2026, 10.00 - 13.00 Uhr

Kursgebühr 20 € + 8 € Materialgeld für Espresso & Milch und 3 Pralinen pro Person, gesamt 28,00 €

Da der Workshop im Freilichtmuseum stattfindet, kommt ein ermäßigter Eintritt / 10 € für die Teilnehmenden zum Tragen. Für Mitglieder im Förderverein des Freilichtmuseums ist der Eintritt ins Museum frei.

Kleine Zusatzinfo:

Am 27.02.2026 wird im Freilichtmuseum die neue Ausstellung „Rebecca Louise Law“ mit ihrer spektakulären Installation eröffnet und kann flankierend besucht werden. Genuss auf allen Ebenen ;-)

261-1017A Zusatztermin Barista - Workshop

Meierei / Freilichtmuseum Molfsee

Max Meining

Samstag, 14. März 2026, 10.00 - 13.00 Uhr

Kursgebühr 20 € + 8 € Materialgeld für Espresso & Milch und 3 Pralinen pro Person, gesamt 28,00 €

Da der Workshop im Freilichtmuseum stattfindet, kommt ein ermäßigter Eintritt / 10 € für die Teilnehmenden zum Tragen. Für Mitglieder im Förderverein des Freilichtmuseums ist der Eintritt ins Museum frei.





GESELLSCHAFT

261-1018 Torten-Träume - Workshop

In diesem Workshop lernst du, wie du mit Fondant, Buttercreme und ein bisschen Kreativität deine Torten in echte Hingucker verwandelst. Am Ende nimmst du deine selbst gestaltete Torte mit nach Hause - perfekt, um sie bei einer Tasse Kaffee mit lieben Menschen zu genießen.

Küche Grundschule Eidertal Molfsee

Lina Wölck

Samstag, 21. Februar 2026, 10.00 - 13.00 Uhr

20,00 € + für die Torte und Kaffee & Milch während der Veranstaltung 18,50 €: gesamt 38,50 € Die Torte wird anschließend mit nach Hause genommen.

261-2011 Sinnvolle Beschäftigung für deinen Hund

Du möchtest deinem Hund mehr bieten als nur den täglichen Spaziergang? In diesem Kurs lernst du abwechslungsreiche und artgerechte Beschäftigungsmöglichkeiten kennen, die Körper und Geist deines Hundes fordern und fördern.

Ob Nasenarbeit, kleine Tricks, Geschicklichkeitsübungen oder Dummytraining - hier findet jedes Mensch-Hund-Team passende Ideen für mehr Spaß und gemeinsame Zeit im Alltag.

**Treffpunkt: Sackgassenende Barstenkamp in Rammsee, Parkmöglichkeit vorhanden
Sorka Eixmann**

Mittwoch, ab 6. Mai 2026, 17.00 - 18.00 Uhr, 4 x,

30,00 €





GESELLSCHAFT

261-1809 Einführungskurs: Spiel mit der Klappmaulpuppe

Klappmaulpuppen faszinieren durch ihre Ausdruckskraft und Lebendigkeit. In diesem Einführungskurs werden die grundlegenden Techniken des Spiels mit der Klappmaulpuppe vermittelt. Die Teilnehmenden lernen, wie durch gezielte Bewegungen, Stimmeinsatz und Blickführung glaubwürdige und lebendige Figuren entstehen.

Schulungsraum VHS Mielkendorfer Weg

Jutta Assel

Samstag, 14. März 2026, 10.00 - 14.00 Uhr

und Sonntag, 15. März 2026, 11.00 bis 14.00 Uhr

Bei einer Belegung mit 6 Personen:

42,00 €

261-1021 Boots- und Wandertour am Plöner See

Einfach mal durchatmen, abschalten und losgehen - Wandern für Körper und Seele! Wandern verbessert die Ausdauer, unterstützt die Gesundheit und trägt zur Stressreduktion bei. Ein besonderes Augenmerk liegt auf einem ausgewogenen Tempo, um längere Wanderungen erfolgreich zu gestalten. Die Kursleitung ist eine erfahrene Wanderführerin und Autorin eines Wanderbuches mit umfassendem Wissen zu Wanderungen in Natur und Landschaft Schleswig-Holsteins.

Wir treffen uns um 10.00 Uhr in Plön, Parkplatz Ölmühlenallee und gehen zum Plöner See, Anleger Fegetasche. Um 10.30 Uhr fahren wir mit dem Boot nach Bosau (Fahrtkosten 6,50 Euro). Dort sind wir um 11.00 Uhr und gehen von hier auf idyllischen Wanderwegen oft am Ufer des Plöner Sees entlang bzw. durch Felder und Wälder und genießen die herrliche Natur. Bei der Tour ist eine Mittagspause vorgesehen, zu der jeder für sich bitte etwas zum Essen und Trinken mitnimmt. Nach circa 12 km erreichen wir Plön. Im Anschluss an die Wanderung besteht die Möglichkeit zur Einkehr in ein Café, um den Tag gemütlich ausklingen zu lassen.

Treffpunkt Parkplatz „Ölmühlenallee“ in Plön

Siegrid Beyer

Sonntag, 21. Juni 2026, 10.00 Uhr

5,00 € pro Person

Die Fahrtkosten der Bootstour (6,50 €) und der optionalen Einkehr in ein Café sind nicht in der Gebühr enthalten.



GESELLSCHAFT

261-1023 Imkerei im Wandel

Der natürliche Lebensraum der Biene ist der Wald. Die heutige Bienenhaltung findet jedoch überwiegend außerhalb der Wälder in unnatürlichen Bienenbehausungen statt. Diese Entwicklung ist zum großen Teil mit verantwortlich für die Anfälligkeit der Honigbienen. Wir vergleichen die ursprüngliche Bienenhaltung mit der heutigen Imkerei und arbeiten gemeinsam heraus, wie wir Bedürfnissen der Bienen in der Haltung wieder gerechter werden können. Das Mindestalter beträgt 15 Jahre.

Die Veranstaltung findet im Freilichtmuseum Molfsee statt. Zusätzlich zum Kursbeitrag muss der ermäßigte Museumseintritt / 10 € bezahlt werden. Mitglieder des Fördervereins des Museums genießen freien Eintritt.

Bitte mitbringen: Feste, lange Hose, hohes Schuhwerk (Gummistiefel), Schreibmaterial, eigene Verpflegung.

Freilichtmuseum Molfsee

Sven Petersen / Martin Liebenthal

Samstag, 9. Mai 2026, 10.30 - 15.30 Uhr,

23,00 €

**Anmeldungen bitte an die VHS Bordesholm unter folgendem Link:
<http://www.vhs-sh.net/vhs-bordesholm/261-1110>**





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 Anschlagstechniken. Leihinstrumente werden gestellt; eigene Instrumente dürfen gerne mitgebracht werden.

Schulungsraum VHS Mielkendorfer Weg

Andreas Melcher

Donnerstag, ab 19. Februar 2026, 16.15 - 17.15 Uhr, 4 x

25,00 €

261-2003 Bridge am Vormittag für Fortgeschrittene

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

Begegnungsstätte Osterberg kleiner Saal

Manfred Kastell

Donnerstag, ab 8. Januar 2026, 09.30 - 11.30 Uhr, 10 x

Bei Belegung mit mind. 10 Personen:

74,00 €

261-2500 Astronomie

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

Der Kurs eignet sich sowohl für Einsteiger als auch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Bis Mitte März wird es abends noch früh genug dunkel sein, um bei gutem Wetter den Sternenhimmel gemeinsam direkt zu beobachten.

Begegnungsstätte Osterberg / Kleiner Saal

Michael Hammer-Kruse

Mittwoch, ab 11. Februar 2026, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 x

Bei Belegung mit 6 Teilnehmenden:

75,00 €



261-1016 Buchclub

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 per E-Mail in der Verwaltung unter „info@vhs-molfsee.de“. Der Buchclub trifft sich ungefähr alle 4 Wochen am Mittwochabend von 19.00 bis 20.30 Uhr.

Schulungsraum Stuthagen 17
Mittwochs, 19.00 - 20.30 Uhr

Kostenfrei

261-1800 Philosophisch-literarisches Gespräch über „Über Fortschritt“ - Fluch und Segen“

Mit „Fortschritt“ verbinden wir in der Regel eine positive Verbesserung, eine Weiterentwicklung der Menschheit, wobei es keine eindeutige, allgemein verbindliche Begriffsdefinition gibt. Was meinen wir, wenn von „Fortschritt“ gesprochen wird? - Rückblick auf Ideengeschichte und Auseinandersetzung mit positiven Deutungen, z.B. Hegel: Verwirklichung des Weltgeistes, und eher fortschrittskritischen philosophischen Betrachtungen der Moderne, z.B. von Erich Fromm: Gefahr für die geistige Gesundheit der Menschen oder von Albert Schweitzer: Fortschritt wird nur noch im materiellen Sinne verstanden.

Für die Teilnahme sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Schulungsraum VHS Mielkendorfer Weg
Peter Feuser

Mittwoch, ab 18. Februar 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.

„Scheitern ist nur die Gelegenheit, intelligenter von vorn anzufangen.“

Henry Ford



261-1020 Aufräumen macht glücklich!

Kennen Sie das auch? Sie haben gerade erst aufgeräumt und schon liegt wieder etwas herum? Sie wollen schon lange mit nachhaltiger Wirkung aufräumen und sich von überflüssigen Dingen trennen, bleiben aber oft in der Blockade stecken und finden nicht die Energie einfach anzufangen? Gezeigt werden Techniken wie man aus der Blockade herauskommt und mit einfachen Hilfsmitteln über jeden Gegenstand entscheiden kann. Mit den richtigen Aufräumtechniken macht Aufräumen Spaß!

Ein Handout kann für 5,00 € bei der Kursleitung erworben werden.

Begegnungsstätte Osterberg / Kleiner Saal

Petra Todt

Montag, 13. April 2026, 17.00 - 19.00 Uhr

Bei Belegung mit 5 Teilnehmenden:

20,00 €





261-1019 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

Donnerstag, 28. Mai 2026, 10.00 - 12.00 Uhr

Bei Belegung mit 5 Teilnehmenden:

20,00 €

261-1022 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, 20. April 2026, 18.30 - 20.00 Uhr

5,00 €

„Es ist zu spät, Brunnen zu graben, wenn der Durst brennt.“

Titus Maccius Plautus



261-1808 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.

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

Begegnungsstätte Osterberg / Großer Saal

Andrea Giesenhausen

Samstag, 21. und 28. Februar 2026, jeweils 11.00 - 15.00 Uhr, 2x

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.

261-1801 Mal-Workshop

Samstag, 7. Februar 2026, 10.00 - 14.00 Uhr

25,00 €

261-1802 Mal-Workshop

Samstag, 7. März 2026, 10.00 - 14.00 Uhr

25,00 €

261-1803 Mal-Workshop

Samstag, 18. April 2026, 10.00 - 14.00 Uhr

25,00 €

261-1804 Mal-Workshop

Samstag, 9. Mai 2026, 10.00 - 14.00 Uhr

25,00 €

261-1805 Mal-Workshop

Samstag, 6. Juni 2026, 10.00 - 14.00 Uhr

25,00 €

261-1806 Mal-Workshop

Samstag, 4. Juli 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 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.

261-2509 Aquarell für Anfänger // Junikurs

Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Vorhandenes Material kann gerne mitgebracht werden. Gegen eine kleine Gebühr stellt die Dozentin ansonsten alles Notwendige zur Verfügung; bitte vor Ort zahlen.

Freitag, ab 5. Juni 2026, 10.00 - 11.30 Uhr, 4 x, eventuelle Kosten für Kopien sind direkt an die Dozentin zu entrichten.

Bei Belegung mit 8 Teilnehmenden:

28,00 €

261-2510 Aquarell für Fortgeschrittene

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

Montag, ab 16. März 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 €

261-2511 Aquarell für Fortgeschrittene

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

Montag, ab 16. März 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 €





261-2515 Zeichnen für Anfänger // Februarkurs

Zeichnen schult das Auge in der Wahrnehmung der Dinge und in der Fähigkeit zur zweidimensionalen Abstraktion. Jeder, der 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 Hahнемühle 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. Februar 2026, 15.00 - 16.30 Uhr, 4 x

Bei Belegung mit 8 Teilnehmenden:

28,00 €

261-2512 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 Hahнемühle 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 4. Februar 2026, 17.00 - 18.30 Uhr, 16 x

Bei einer Belegung mit 7 Teilnehmenden:

103,00 €



261-3002 Padel - der Trendsport für alle!

Padel ist eine Mischung aus Tennis und Squash und begeistert weltweit durch sein schnelles, aber zugleich anfangergefreundliches 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. Leihschläger und Bälle werden gestellt.

Stuthagen 23, 24113 Molfsee

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

Für die Durchführung des Kurses benötigen wir mindestens vier Anmeldungen.

Die Teilnahmegebühr beträgt 35,00 € pro Person.

261-3018 „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 6. Februar 2026, 17.30 - 18.30 Uhr, 17 x

Bei Belegung mit 8 Teilnehmenden:

78,00 €





GESUNDHEIT

261-3019 Fusion fit - Schnupperkurs

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

Sporthalle am Bärenkrug DG 2

Suzan Zinßer

Mittwoch, ab 4. Februar 2026, 17.45 - 18.45 Uhr, 8 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

30,00 €

261-3001 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, 28. Februar 2026, 10.00 - 13.00 Uhr

70,00 €



261-3003 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, 7. Februar 2026, 11.00 - 14.00 Uhr

25,00 €

261-3004 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 4. Februar 2026, 18.15 - 19.45 Uhr, 20 x Gebührenfreie Teilnahme





261-3000 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. 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, 8. Januar 2026 - 16. März 2026, 07.45 - 08.45 Uhr, 17 x

Bei einer Belegung mit mind. 10 Teilnehmenden:

63,00 €

261-3005 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 6. Februar 2026, 10.15 - 11.15 Uhr, 17 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

78,00 €





GESUNDHEIT



Tai Chi

Das Ausüben dieser chinesischen Bewegungskunst fördert die körperliche Beweglichkeit und Kraft. Die langsamen und fließenden Bewegungen verhelfen zu Entspannung und innerer Ruhe. Dabei wird der Einklang von innerer und äußerer Balance angestrebt.

261-3100 Tai Chi für fortgeschrittene Anfänger

Tai Chi eignet sich für jede Altersgruppe.

Dieser Kurs ist nur für Teilnehmende mit Vorkenntnissen geeignet.

Sporthalle am Bärenkrug DG 2

Heidi Kämmerer

Dienstag, ab 3. Februar 2026, 17.15 - 18.15 Uhr, 15 x

Bei einer Belegung mit 7 Teilnehmenden:

79,00 €

261-3110 Tai Chi für Fortgeschrittene

Sporthalle am Bärenkrug DG 2

Heidi Kämmerer

Dienstag, ab 3. Februar 2026, 18.30 - 19.30 Uhr, 15 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

69,00 €

261-3128 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 3. Februar 2026, 19.00 - 20.00 Uhr, 20 x

Bei einer Belegung mit mind. 10 Teilnehmenden:

74,00 €



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.

261-3127 Yoga - Schnupperkurs

Sporthalle am Bärenkrug DG 3

Jörg Kybelka

Montag, ab 2. Februar 2026, 18.30 - 20.00 Uhr, 8 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

45,00 €

261-3120 Yoga am Donnerstagvormittag

Sporthalle am Bärenkrug DG 1

Ute Deichmann

Donnerstag, ab 12. Februar 2026, 10.00 - 11.30 Uhr, 17 x

Bei einer Belegung mit mind. 10 Personen:

94,00 €

261-3123 Yoga am Abend

Sporthalle am Bärenkrug DG 2

Sabine Hansen

Montag, ab 2. Februar 2026, 19.15 - 20.30 Uhr, 19 x

Bei einer Belegung mit 8 Personen:

110,00 €

261-3126 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 4. Februar 2026, 19.00 - 20.30 Uhr, 20 x

Bei einer Belegung mit mind. 10 Teilnehmenden: 111,00 €



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.

Susanne Borrmann

Sporthalle am Bärenkrug DG 1

261-3007 Yoga für Kerle

Freitag, ab 06. Februar bis 12. Juni 2026, 17.00 - 18.00 Uhr, 13 x

Bei einer Belegung mit mind. 10 Teilnehmenden:

48,00 €

261-3006 Yoga für Kerle

Freitag, ab 06. Februar bis 12. Juni 2026, 18.15 - 19.15 Uhr, 13 x

Bei einer Belegung mit mind. 10 Teilnehmenden:

48,00 €

261-3124 Yoga auf dem Stuhl

Yoga ist für alle da! Auch für Menschen mit alters- oder unfallbedingten körperlichen Einschränkungen.

Begegnungsstätte Osterberg / Großer Saal

Jörg Kybelka

Mittwoch, ab 11. Februar 2026, 18.30 - 20.00 Uhr, 18 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

102,00 €





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!

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.

261-3146 Gymnastik für Herren

Sporthalle am Bärenkrug DG 2

Angelika Hahn

Montag, ab 2. Februar 2026, 18.00 - 19.00 Uhr, 19 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

88,00 €

261-3130

Sporthalle am Bärenkrug DG 2

Silke Nuhn

Mittwoch, ab 4. Februar bis 1. Juli 2026, 09.00 - 10.00 Uhr, 20 x

74,00 €

261-3131

Sporthalle am Bärenkrug DG 2

Silke Nuhn

Mittwoch, ab 4. Februar bis 1. Juli 2026, 10.00 - 11.00 Uhr, 20 x

74,00 €

261-3132 Gymnastik für Herren - Gesund & fit

Sporthalle am Bärenkrug Halle A

Silke Nuhn

Mittwoch, ab 4. Februar 2026, 11.00 - 12.00 Uhr, 20 x

74,00 €





GESUNDHEIT

261-3141 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 16. Februar 2026, 09.30 - 10.30 Uhr, 17 x

Bei einer Belegung mit mind. 10 Teilnehmenden:

63,00 €

261-3200 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 5. Februar 2026, 16.15 - 17.15 Uhr, 7 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

32,50 €





Pilates

Pilates bietet ein 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.

261-3219 Pilates für Einsteiger am Morgen - Schnupperkurs

Sporthalle am Bärenkrug DG 2

Silke Nuhn

Donnerstag, ab 5. Februar 2026, 09.00 - 10.00 Uhr, 7 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

30,00 €

261-3222 Pilates für Einsteiger

Sporthalle am Bärenkrug DG 1

Martina Schulz / Vivian Karst

Montag, ab 2. Februar bis 29. Juni 2026, 18.30 - 19.30 Uhr, 19 x

Bei Belegung mit mind. 10 Teilnehmenden:

70,00 €

261-3223 Pilates für Einsteiger

Sporthalle am Bärenkrug DG 1

Vivian Karst

Dienstag, ab 13. Januar bis 30. Juni 2026, 17.30 - 18.30 Uhr, 22 x

Bei einer Belegung mit mind. 10 Teilnehmenden:

81,50 €





GESUNDHEIT

261-3142 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 / Vivian Karst

Montag, ab 2. Februar 2026, 17.15 - 18.30 Uhr, 19 x

Bei einer Belegung mit mind. 10 Teilnehmenden:

88,00 €

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.

261-3149 Funktionelles Training für Damen

Sporthalle Bärenkrug Halle B

Nina Cathrin Schulze

Freitag, ab 6. Februar 2026, 10.45 - 11.45 Uhr, 17 x

Bei Belegung mit mind. 10 Teilnehmenden:

63,00 €

261-3148 Funktionelles Training für Herren

Sporthalle Bärenkrug Halle B

Nina Cathrin Schulze

Freitag, ab 6. Februar 2026, 11.45 - 12.45 Uhr, 17 x

Bei Belegung mit mind. 10 Teilnehmenden:

63,00 €



GESUNDHEIT

261-3220 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.

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

Sporthalle Bärenkrug Halle B

Silke Nuhn

Donnerstag, ab 5. Februar 2026, 11.30 - 12.30 Uhr, 7 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

30,00 €

261-3221 Sturzprävention - Vertiefungskurs

Sporthalle Bärenkrug Halle B

Silke Nuhn

Donnerstag, ab 5. Februar 2026, 10.15 - 11.30 Uhr, 18 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

104,00 €





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:

261-3254 Aqua Sport für Frühaufsteher und Berufstätige / Damen und Herren

Sandra Masiwa Thiem

Montag, ab 9. Februar 2026, 07.30 - 08.30 Uhr, 18 x

90,00 €

261-3240 Wassergymnastik für Damen

Sandra Masiwa Thiem

Montag, ab 2. Februar 2026, 09.00 - 10.00 Uhr, 19 x

95,00 €

261-3250 Wassergymnastik für Damen

Sandra Masiwa Thiem

Montag, ab 2. Februar 2026, 12.15 - 13.15 Uhr, 19 x

95,00 €

261-3252 Wassergymnastik für Damen

Sandra Masiwa Thiem

Montag, ab 2. Februar 2026, 13.00 - 14.00 Uhr, 19 x

95,00 €

261-3238 Wassergymnastik für Damen

Sandra Masiwa Thiem

Montag, ab 2. Februar 2026, 13.45 - 14.45 Uhr, 19 x

95,00 €

261-3230 Wassergymnastik für Damen und Herren

Martina Michelsen

Dienstag, ab 10. Februar 2026, 09.00 - 10.00 Uhr, 19 x

95,00 €

261-3231 Wassergymnastik für Damen

Cornelia Breitenfeldt

Mittwoch, ab 4. Februar 2026, 09.00 - 10.00 Uhr, 20 x

100,00 €



261-3232 Wassergymnastik für Damen

Cornelia Breitenfeldt

Mittwoch, ab 4. Februar 2026, 10.00 - 10.45 Uhr, 20 x

100,00 €

261-3233 Wassergymnastik für Damen

Sandra Masiwa Thiem

Mittwoch, ab 4. Februar 2026, 12.00 - 13.00 Uhr, 20 x

100,00 €

261-3251 Wassergymnastik für Damen

Sandra Masiwa Thiem

Mittwoch, 4. Februar 2026 bis Mittwoch, 1. Juli 2026, 12.45 - 13.45 Uhr, 20 x 100,00 €

261-3239 Wassergymnastik für Damen und Herren

Sandra Masiwa Thiem

Donnerstag, ab 5. Februar 2026, 12.20 - 13.20 Uhr, 18 x

90,00 €

261-3234 Wassergymnastik für Damen

Sandra Masiwa Thiem

Donnerstag, ab 5. Februar 2026, 13.05 - 14.05 Uhr, 18 x

90,00 €

261-3235 Wassergymnastik für Damen und Herren

Nina Cathrin Schulze

Freitag, ab 6. Februar 2026, 09.00 - 10.00 Uhr, 17 x

85,00 €

261-3236

Freitag, ab 6. Februar bis 3. Juli 2026, 09.45 - 10.40 Uhr, 17 x

85,00 €

261-3237

Freitag, ab 6. Februar bis 3. Juli 2026, 10.40 - 11.20 Uhr, 17 x

85,00 €





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 kann jeder Teilnehmer nach seinen sportlichen Möglichkeiten schonend den ganzen Körper trainieren.

261-3243 Aqua-Sport im Tiefwasser für Damen und Herren

Martina Michelsen

Dienstag, ab 10. Februar 2026, 11.15 - 12.15 Uhr, 19 x

95,00 €

261-3248 Aqua Sport für Damen und Herren

Martina Michelsen

Dienstag, ab 10. Februar 2026, 12.00 - 13.00 Uhr, 19 x

95,00 €

261-3242 Aqua-Sport für Damen und Herren

Carolyn Steen

Freitag, ab 6. Februar 2026, 11.05 - 12.00 Uhr, 17 x

85,00 €

261-3253 Aqua Sport für Damen und Herren

Sandra Masiwa Thiem

Freitag, ab 6. Februar 2026, 13.00 - 14.00 Uhr, 17 x

85,00 €

Aqua Balance

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.

261-3245 Aqua Balance für Damen und Herren

Sandra Masiwa Thiem

Montag, ab 2. Februar 2026, 08.15 - 09.15 Uhr, 19 x

95,00 €

261-3249 Aqua Balance für Damen und Herren

Martina Michelsen

Dienstag, ab 10. Februar 2026, 12.45 - 13.45 Uhr, 19 x

95,00 €



SPRACHEN

261-4035 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 3. Februar 2026, 19.00 - 20.30 Uhr, 10 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

69,00 €

261-4034 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 3. Februar 2026, 17.30 - 19.00 Uhr, 10 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

69,00 €

261-4190 Russisch für Anfänger / Kenntnisstufe A1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

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.

Schulungsraum VHS Mielkendorfer Weg

Nadja Svetlova

Dienstag, ab 10. Februar 2026, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 x

Kosten für Kopien sind direkt an die Dozentin zu entrichten.

Lehrbuch nach Absprache.

Bei einer Belegung mit 6 Teilnehmenden:

92,50 €



SPRACHEN

261-4610 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

Asia Schiavone

Donnerstag, ab 11. Dezember 2025, 09.30 - 10.30 Uhr, 10 x

Kosten für Kopien sind direkt an die Dozentin zu entrichten.

Bei einer Belegung mit 7 Teilnehmenden:

52,00 €

261-4612 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

Donnerstag, ab 11. Dezember 2025, 10.45 - 11.45 Uhr, 10 x

Kosten für Kopien sind direkt an die Dozentin zu entrichten.

Bei einer Belegung mit 7 Teilnehmenden:

52,00 €





SPRACHEN

261-4605 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 20. Januar 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 €

261-4604 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 20. Januar 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

Französisch ist eine Sprache mit viel Charme.

Viele Menschen verbinden mit ihr eine ganze Lebensphilosophie, ein eigenes Lebensgefühl, das Savoir-vivre. Ob für die Liebe, für die Reise, für den Beruf oder „juste pour le plaisir“, Französisch öffnet nicht nur Herzen, sondern auch Türen. Alors venez nous rejoindre! Kommt zu uns!

261-4802 Französisch am Vormittag für Fortgeschrittene / Kenntnisstufe A2

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!

Begegnungsstätte Osterberg / Kleiner Saal

Charlotte Bousquet

Montag, ab 02. Februar 2026, 09.30 - 11.00 Uhr, 9 x

Kosten für Kopien sind direkt an die Dozentin zu entrichten.

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

62,50 €

261-4802A Französisch am Vormittag für Fortgeschrittene / Kenntnisstufe A2 - Fortsetzung

Begegnungsstätte Osterberg / Kleiner Saal

Charlotte Bousquet

Montag, ab 27. April 2026, 09.30 - 11.00 Uhr, 8 x

Kosten für Kopien sind direkt an die Dozentin zu entrichten.

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

55,50 €

261-4800 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

Dozent/-in noch nicht bekannt.

Montag, ab 16. Februar 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 €



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.

261-4905 Italienisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen, Kenntnisstufe A1.3

Lehrbuch: „buongiorno! 1“.

Begegnungsstätte Osterberg / Kleiner Saal

Sebastiano Gallina

Dienstag, ab 20. Januar 2026, 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 €

261-4904 Italienisch für Anfänger mit Vorkenntnissen, Kenntnisstufe A2

Lehrbuch: „buongiorno! 2“

Begegnungsstätte Osterberg / Kleiner Saal

Sebastiano Gallina

Dienstag, ab 20. Januar 2026, 15.45 - 17.15 Uhr, 10 x

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

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

69,50 €

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.

261-4900 Italienisch am Vormittag für Fortgeschrittene / Kenntnisstufe B2

Lehr- und Arbeitsbuch „Azzurro più“ B1, Klett ISBN 978-3-12-525532-6 ab Lektion 5

Schulungsraum VHS Mielkendorfer Weg

Anna Decker

Dienstag, ab 10. Februar 2026, 10.00 - 11.30 Uhr, 12 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

83,00 €

261-4901 Italienisch am Nachmittag 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 10. Februar 2026, 16.15 - 17.45 Uhr, 12 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

83,00 €

261-4920 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

Schulungsraum VHS Mielkendorfer Weg

Isabel Fuchslocher-Becerra

Donnerstag, ab 5. Februar 2026, 17.30 - 19.00 Uhr, 12 x

Bei einer Belegung mit 8 Teilnehmenden:

83,00 €



251-5000 Einzel-Schulung an Handy oder Laptop

Sie haben konkrete Probleme mit Ihrem Smartphone, Notebook oder Tablet und benötigen Hilfe? Mögliche Themen kommen aus den Bereichen Einrichtung, Einstellung, Bedienung, Funktionalität und Wartung. Wir bieten Ihnen eine Einzelschulung an, bei der Sie und Ihre Themen im Mittelpunkt stehen. Bitte vereinbaren Sie einen individuellen Termin und erstellen eine Liste mit Ihren Fragen. Die Schulung findet im Schulungsraum der Volkshochschule Molfsee im Mielkendorfer Weg 4 statt. Der Stundensatz liegt bei 35 € pro 60 Minuten. Je nach Betriebssystem sprechen Sie bitte den passenden Dozenten an:

Windows - Wolf Zepfel / 0151-56518187

MacOS - Jens Oldenburg / 0170-9621727

Schulungsraum VHS Mielkendorfer Weg

Jens Oldenburg / Wolf Zepfel

Die Termine finden nach Absprache mit dem Dozenten statt.

60 Minuten

35,00 €

261-5001 Computerwerkstatt für erfahrene Anwender

Sie kennen Windows und den Umgang mit Dateien, Internet und E-Mails. In dieser Werkstatt tauschen Sie sich mit anderen aus und vertiefen Ihr Wissen zu Themen wie Windows-Einstellungen, Updates, Virenschutz, Datenschutz, Datensicherung sowie Installation und Nutzung gängiger Apps. Wünsche dürfen gerne eingebracht werden.

Schulungsraum VHS Mielkendorfer Weg

Wolf Zepfel

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

Bei einer Belegung mit 4 Teilnehmenden:

55,00 €

Bei der förde vhs gibt es großartige, kostenlose Digitalkurse für Schülerinnen und Schüler zu folgenden Themen:

- Hausaufgaben und Referate auf ein neues Level bringen
- KI als kreatives Werkzeug für eigene Projekte nutzen
- Sicher im Netz unterwegs: Was ist erlaubt und was nicht?
- Text-Generatoren, Bild-KIs und Bots verstehen und einsetzen



261-8000 Der besondere Geburtstag!

Geburtsstagsfeiern mal anders: Spiel, Spaß und Lernen!

Machen Sie die Feier Ihres Kindes zu einem besonderen und unvergesslichen Erlebnis. Schreiben Sie uns gerne eine Mail mit Ihrem Themen- und Terminwunsch. Zur weiteren Absprache melden wir uns telefonisch bei Ihnen. Die Aktivität kann bei Ihnen zu Hause, im Garten, in der Sporthalle oder einem Schulungsraum der VHS stattfinden. Die Anwesenheit eines Elternteils ist obligat.

Wir bieten folgende Themen an:

Klappmaulpuppen-Geburtstag - Puppenspielspaß zum Mitmachen!

Beim Klappmaulpuppen-Geburtstag tauchen die Kinder in die bunte Welt des Puppenspiels ein! Gemeinsam entdecken sie, wie Klappmaulpuppen sprechen, lachen und lebendig werden. Nach einer kurzen Einführung darf jedes Kind selbst eine Puppe ausprobieren. Dieses Angebot ist ideal für Grundschulkinder.

Ukulele-Geburtstag - Musik, Spaß und gute Laune!

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.

Kindertanz-Geburtstag - Eine fröhliche Tanzparty voller Musik, Bewegung und guter Laune! Die Kinder starten mit kreativen Aufwärmübungen, tanzen fröhliche Mitmachlieder und lernen spielerisch eine kleine altersgerechte Choreografie. Als besonderes Highlight kann eine kleine Tanzshow für die Eltern den krönenden Abschluss bilden. Dieses Angebot ist ideal für Kinder im Alter von 5–8 Jahren.

Cheerdance-Geburtstag - Tanzen, Jubeln, Spaß haben!

Beim Cheerdance-Geburtstag dreht sich alles um Bewegung, Teamgeist und gute Laune! Gemeinsam lernen die Kinder einfache Tanzschritte, kleine Choreografien und typische Cheer-Bewegungen. Spielerisch entsteht eine kleine Show, die am Ende natürlich präsentiert werden darf. Ein fröhlicher Geburtstag voller Energie, Musik und Teamspaß! Dieses Angebot ist ideal für Kinder im Alter von 7-12 Jahren.

Termin nach Absprache

Für 2 Stunden 100,00 € + eventuelle Materialkosten





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/ Olendieksbarg 12-14 in Rammsee statt. Badeschuhe bitte mitbringen.

261-8004 Schwimmkurs

Anita Willemsen

Mittwoch, 7. Januar 2026 bis Mittwoch, 18. März 2026, 14.15 - 15.00 Uhr, 11 x 77,00 €

261-8005 Schwimmkurs

Sean Lennart Findeisen

Freitag, 9. Januar 2026 bis Freitag, 20. März 2026, 14.00 - 14.45 Uhr, 11 x 77,00 €

261-8006 Schwimmkurs

Sean Lennart Findeisen

Freitag, 9. Januar 2026 bis Freitag, 20. März 2026, 14.45 - 15.30 Uhr, 11 x 77,00 €

261-8007 Schwimmkurs

Sean Lennart Findeisen

Freitag, 9. Januar 2026 bis Freitag, 20. März 2026, 15.30 - 16.15 Uhr, 11 x 77,00 €

261-8009 Schwimmkurs

Sean Lennart Findeisen

Freitag, 9. Januar 2026 bis Freitag, 20. März 2026, 16.15 - 17.00 Uhr, 11 x 77,00 €

261-8021 Schwimmkurs

Gonne Hokamp

Sonntag, 18. Januar 2026 bis Sonntag, 22. März 2026, 09.15 - 10.00 Uhr, 10 x 70,00 €

261-8013 Schwimmkurs

Gonne Hokamp

Sonntag, 18. Januar 2026 bis 22. März 2026, 10.00 - 10.45 Uhr, 10 x 70,00 €



261-8014 Schwimmkurs

Gonne Hokamp

Sonntag, 18. Januar 2026 bis Sonntag, 22. März 2026, 10.45 - 11.30 Uhr, 10 x 70,00 €

261-8015 Schwimmkurs

Moritz Rohde

Sonntag, 18. Januar 2026 bis Sonntag, 22. März 2026, 11.30 - 12.15 Uhr, 10 x 70,00 €

261-8016 Schwimmkurs

Moritz Rohde

Sonntag, 18. Januar 2026 bis Sonntag, 22. März 2026, 12.15 - 13.00 Uhr, 10 x 70,00 €

261-8010 Schwimmkurs

Moritz Rohde

Sonntag, 18. Januar 2026 bis Sonntag, 22. März 2026, 13.00 - 13.45 Uhr, 10 x 70,00 €

261-8011 Schwimmkurs

Moritz Rohde

Sonntag, 18. Januar 2026 bis Sonntag, 22. März 2026, 13.45 - 14.30 Uhr, 10 x 70,00 €

261-8012 Schwimmkurs

Moritz Rohde

Sonntag, 18. Januar bis Sonntag, 22. März 2026, 14.30 - 15.15 Uhr, 10 x 70,00 €

261-8017 Schwimmkurs

Anita Willemsen

Sonntag, 18. Januar 2026 bis Sonntag, 22. März 2026, 15.15 - 16.00 Uhr, 10 x 70,00 €

261-8018 Schwimmkurs

Anita Willemsen

Sonntag, 18. Januar 2026 bis Sonntag, 22. März 2026, 16.00 - 16.45 Uhr, 10 x 70,00 €

261-8019 Schwimmkurs

Anita Willemsen

Sonntag, 18. Januar 2026 bis Sonntag, 22. März 2026, 16.45 - 17.30 Uhr, 10 x 70,00 €



261-8020 Schwimmkurs

Anita Willemsen

Sonntag, 18. Januar 2026 bis Sonntag, 22. März 2026, 17.30 - 18.15 Uhr, 10 x 70,00 €

261-8027 Warteliste Schwimmkurse für Kinder ab 4 Jahren

Bei Interesse an unseren Schwimmkursen, können Sie Ihr Kind hier anmelden.
Wir melden uns, sobald wir einen Platz anbieten können.

261-8602 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 6. Februar 2026, 14.15 - 15.00 Uhr, 17 x

57,00 €

261-8601 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 6. Februar 2026, 15.00 - 15.45 Uhr, 17 x

57,00 €



261-8600 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 6. Februar 2026, 15.45 - 16.30 Uhr, 17 x

57,00 €

261-8603 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 6. Februar 2026, 17.15 - 18.15 Uhr, 17 x

76,00 €

261-8608 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 6. Februar 2026, 16.30 - 17.15 Uhr, 17 x

57,00 €



Highlights aus unserem Kursprogramm

261-1017 A
Barista-Workshop
Samstag, 14. März,
10.00-13.00 Uhr, 1 x

261-1018
Torten-Träume
Samstag, 21. Februar,
10.00 - 13.00 Uhr, 1 x

261-2509
Aquarell für Anfänger
freitags, ab 05. Juni,
10.00 - 11.30 Uhr, 4 x

261-3001
Gewichtsreduktion-
Hypnose, 28. Februar,
10.00 - 13.00 Uhr, 1 x

261-1021
Boots- und Wandertour
Samstag, 21. Juni,
10.00 Uhr, 1 x

261-3019
Fusion fit
mittwochs, ab 04. Februar,
17.45-18.45 Uhr, 8 x

261-2500
Astronomie
mittwochs, ab 11. Februar,
18.30 - 20.00 Uhr, 10 x

261-3220
Sturzprävention
donnerstags, 05. Februar,
11.30 - 12.30 Uhr, 7 x

261-8000
Der besondere
Kindergeburtstag
Termine nach Absprache

261-1800
Philosophie
mittwochs, 18. Februar,
19.00 – 20.30 Uhr, 6 x

261-1020
Aufräumen
Montag, 13. April,
17.00 - 19.00 Uhr, 1 x

261-1809
Klappmaulpuppen
Sa./So., 14. & 15. März,
10.00 - 14.00 Uhr, 2 x

261-3002
Padel-Schnupperkurs
mittwochs, 04. März,
15.00 - 17.00 Uhr, 4 x

261-1006
„Notfallordner“
Donnerstag, 28. Mai,
10.00 - 12.00 Uhr, 1 x

261-2011
Hundebeschäftigung
mittwochs, ab 06. Mai,
17.00 - 18.00 Uhr, 4 x

261-3254
Aqua Sport für Frühaufsteher
montags, ab 09. Februar,
07.30 - 08.30 Uhr, 18 x

WICHTIG ZU WISSEN!

Geschäftsstelle der Volkshochschule Molfsee e.V.

Mielkendorfer Weg 4, 24113 Molfsee

Leiterin Antje Michalsky
Telefon 0431 / 65 99 768
Fax 0431 / 65 99 769
E-Mail info@vhs-molfsee.de
Homepage www.vhs-molfsee.de

Die Teilnahme- und Gebührenordnung, die Widerrufsbelehrung, das Anmeldeformular, das Sepa-Lastschriftmandat und die Datenschutzerklärung finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-molfsee.de/Informationen/Download.

Geschäftszeiten der Volkshochschule

Wir freuen uns über Ihren Besuch oder beantworten Ihre Anrufe persönlich zu folgenden Zeiten:

Montags 10.00 – 12.00 Uhr
Dienstags 10.00 – 12.00 Uhr
Freitags 10.00 – 12.00 Uhr

Frühjahrssemester 2026

Februar bis Juli 2026

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

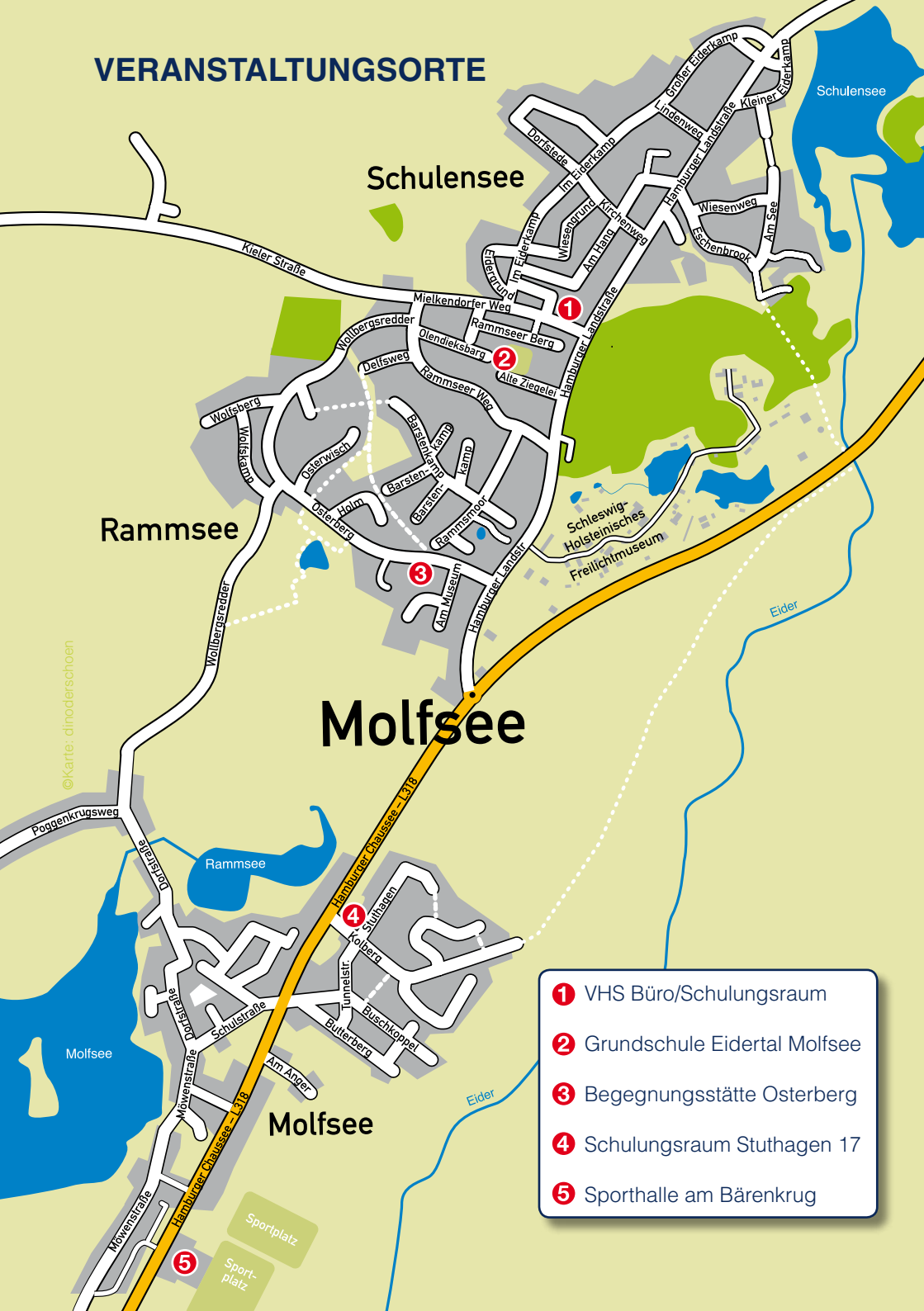
Osterferien	26. März bis 10. April
Tag der Arbeit	01. Mai
Christi Himmelfahrt	14. Mai
Pfingstferien	15. Mai
Sommerferien	04. Juli bis 15. August

Bankdaten der VHS Molfsee

Kieler Volksbank
IBAN DE63 2109 0007 0072 2101 09
GENODEF1KIL

Wir freuen uns auf Sie!

VERANSTALTUNGSRORTE



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

