



Gesellschaft und Leben

Universitätsgesellschaft	Seite	10
Hundewissen / Kosmetik	Seite	11
Geschichte / Zeitgeschichte	Seite	11
Ehrenamt	Seite	12
Politik	Seite	12
Umweltbildung	Seite	12
Verbraucherrecht	Seite	12
Geld und Versicherung	Seite	13
Energie	Seite	14–16
Verbraucherfragen / Vorsorge / Pflege	Seite	17
Psychologie / Philosophie / Ethik	Seite	18
Länderkunde / Heimatkunde	Seite	19–21
Naturwissenschaften	Seite	21
Astronomie	Seite	21



Kultur

Vorträge

Literatur / Sprache	Seite	22
Theater / Kunstgeschichte	Seite	22–23
Stadt- / Kultur- / Musikgeschichte	Seite	24–25

Seminar- und Kursangebote

Strategie / Literatur / Schreiben / Literarische Praxis	Seite	25–26
Zeichnen / Malen	Seite	26–28
Plastisches Gestalten / Kunsthandwerk	Seite	28–29
Singen / Musik / Tanz	Seite	29–30
Foto / Fotografie	Seite	30–32
Film / Medien	Seite	32
Spinnen / Weben	Seite	32–33
Genuss und Kultur	Seite	33



Gesundheit und Fitness

Vorträge

Gesundheitsvorträge Einblicke / Einsichten FEK	Seite	34
---	-------	----

Seminar- und Kursangebote

Entspannung	Seite	35–38
Yoga / Tai Chi / Qigong / Pilates	Seite	38–40
Selbstverteidigung / Fitness	Seite	41
Bewegung / Fitness	Seite	41–43
Bewegung / Tanz / Laufen	Seite	44
Wandern	Seite	44–45
Bewegung auf dem Wasser	Seite	45–46
Tennis	Seite	46
Gesundheitspflege	Seite	47–48
Lebensmittel / Ernährung	Seite	48–49
Kochen	Seite	50–51



Sprachen

Sprachsystem	Seite	52
Deutsch	Seite	53
Fremdsprachen		
Dänisch	Seite	54–55
Englisch	Seite	55–56
Französisch	Seite	56
Gebärdensprache	Seite	54
Isländisch	Seite	56–57
Italienisch	Seite	57
Koreanisch	Seite	57
Mehrsprachenkurse	Seite	53–54
Neugriechisch	Seite	57
Norwegisch	Seite	58
Plattdeutsch	Seite	58
Portugiesisch	Seite	58
Schwedisch	Seite	58
Spanisch	Seite	58–59
Sprachen der Welt	Seite	53
Türkisch	Seite	59



EDV und Beruf

EDV – Grundlagen	Seite	60–61
EDV – Anwendungen	Seite	61–62
Smartphone / Tablet	Seite	62
Xpert Business	Seite	63–66
Kommunikation / Soft Skills	Seite	66



Bildungsfreistellung / -urlaube	Seite	6–7
---------------------------------	-------	-----



Veranstaltungskalender	Seite	8–9
------------------------	-------	-----



Junge vhs	Seite	67
-----------	-------	----



KiTa-Programm / Qualifizierungskurse	Seite	68–69
--------------------------------------	-------	-------



Grundbildung / Schulabschlüsse	Seite	70
Grundbildungsangebote	Seite	71

Teilnahmebedingungen	Seite	72
----------------------	-------	----



Digitale Angebote

Ehrenamt / Verbraucherrecht	Seite	12	Lebensmittel / Ernährung	Seite	48–49
Geld und Versicherung / Energie	Seite	13–16	Sprachen	Seite	53–59
Verbraucherfragen	Seite	17	Berufliche Bildung	Seite	64–66

Geschäftsstelle:
Gartenstraße 32 · 24534 Neumünster
Tel. 04321 70769-0
Fax: 04321 4199699
Internet: www.vhs-neumuenster.de
E-Mail: info@vhs-neumuenster.de

Das Semester beginnt am 12. Februar 2024

Ein Anmeldeformular finden
Sie auf der Seite 73.

Unterrichtsfreie Zeiten

(wenn beim Kurs nicht anders angegeben):

Osterferien	29.03.–19.04
Tag der Arbeit	01.05.
Himmelfahrt	09.05.
Pfingstmontag	20.05.
Sommerferien	22.07.–31.08.

Geschäftszeiten:

Montag bis Donnerstag	9:30–12:00 Uhr
Dienstag	16:00–18:00 Uhr

Schließzeiten der Geschäftsstelle

Während der Schulferien ist die Geschäftsstelle grundsätzlich dienstags und donnerstags in der Zeit von 9:30 Uhr bis 12:00 Uhr geöffnet. An allen gesetzlichen Feiertagen in Schleswig-Holstein bleibt die Volkshochschule geschlossen.

Beratungen zu Kursangeboten und Vorträgen während der Geschäftszeiten unter Telefon: 04321 70769-0

Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Homepage: www.vhs-neumuenster.de

Anmeldungen ausschließlich

- schriftlich an Volkshochschule Neumünster
Gartenstr. 32, 24534 Neumünster,
per Mail unter Angabe der Kursnummer und der persönlichen Daten an info@vhs-neumuenster.de oder
online auf unserer Internetseite unter www.vhs-neumuenster.de

Anmeldungen:

Wir bitten alle Interessenten unserer Vorträge um eine schriftliche Anmeldung. In diesem Zusammenhang entfällt die Möglichkeit der Barzahlung vor Ort. Wir bitten Sie bei der Anmeldung anzugeben, ob Sie eine Rechnung wünschen oder wir die Gebühr für den Eintritt ganz bequem per Lastschrift von Ihrem Konto einziehen sollen.

Bei unseren kostenfreien Angeboten erbitten wir eine verbindliche telefonische Anmeldung unter Telefon 04321 70769-94. Bitte geben Sie dort Ihren vollständigen Namen sowie eine Telefonnummer an. Auch bitten wir Sie, alle weiteren anzumeldenden Personen ebenfalls mit dem vollständigen Namen anzugeben. Andernfalls können wir die Anmeldung nicht bearbeiten. Selbstverständlich können Sie uns diese Anmeldung ebenfalls per Mail zukommen lassen. Bitte beachten Sie bei all unseren Veranstaltungen die aktuellen Hinweise auf unserer Internetseite www.vhs-neumuenster.de

Wir bitten Sie, uns eine Mailadresse für einen zeitnahen Austausch anzugeben. Die Kommunikation mit unseren Teilnehmenden ist sehr zeitaufwendig und eine kurzfristige Änderung von Kursen kann andernfalls nur zeitverzögert mitgeteilt werden.

Ihre Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet Sie zur Zahlung der Kursgebühr, auch wenn Sie ohne vorherige Abmeldung nicht an der Veranstaltung teilnehmen.

Anmeldebestätigung:

Eine Bestätigung über die von Ihnen vorgenommene Anmeldung erhalten Sie ausschließlich, wenn uns bei der Anmeldung eine gültige Mailadresse vorliegt.

Abmeldungen:

Bitte denken Sie daran, sich bis spätestens 10 Tage vor dem Kursbeginn schriftlich bei uns abzumelden, wenn Sie an dem Kurs nicht mehr teilnehmen können. Bei einer kurzfristigeren Abmeldung beachten Sie bitte unsere Teilnahmebedingungen § 4 auf der Seite 72.

Kursgebühren:

Die Rechnungsstellung erfolgt zum Kursbeginn. Der Einzug der Kursgebühr mittels Lastschrift erfolgt ebenfalls zum Kursbeginn.



Grußwort

von Stadtrat
Carsten Hillgruber



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

die Volkshochschule Neumünster wurde kürzlich als Grundbildungszentrum anerkannt. Diese Neuerung stellt einen wesentlichen Fortschritt in unserer regionalen Bildungslandschaft dar und zeigt unser Engagement, Bildung für alle Mitglieder unserer Gemeinschaft zugänglich zu machen.

Als Grundbildungszentrum bietet die Volkshochschule Neumünster erweiterte Lernmöglichkeiten, um Erwachsenen grundlegende Fertigkeiten in Bereichen wie Lesen, Schreiben, Rechnen, Englisch und EDV zu vermitteln. Zudem ermöglicht sie die Vorbereitung auf die Prüfungen für Schulabschlüsse und bietet Deutsch als Zweitsprache an. Diese Maßnahmen sind entscheidend im Kampf gegen Bildungsarmut und zur Förderung von Chancengleichheit.

Neben dieser wichtigen Erweiterung bleibt die Volkshochschule Neumünster ihrem Kernprinzip der „Weiterbildung für alle“ treu. Wir bieten ein vielfältiges Kursangebot, das von Sprachkursen über berufliche Weiterbildungen bis hin zu Gesundheitskursen reicht, um den vielfältigen Bedürfnissen und Interessen unserer Bürger gerecht zu werden.

Ich möchte Sie daher besonders auf das Angebot der Volkshochschule im Frühjahrssemester aufmerksam machen. Neben bewährten Angeboten gibt es viele neue und aufregende Kurse, die sich an aktuellen Trends und den Bedürfnissen unserer Teilnehmer orientieren. Diese neuen Angebote tragen dazu bei, die Volkshochschule Neumünster zu einem dynamischen Ort des Lernens und der persönlichen Entwicklung zu machen.

Nutzen Sie die vielfältigen Möglichkeiten, die das Frühjahrssemester bietet, sei es in Kursen zum Thema Klima und Energie, zur Entspannung und Bewegung, oder um sich beruflich weiterzubilden. Ich wünsche Ihnen viel Freude und Erfolg beim Durchstöbern des neuen Programms und bei der Auswahl Ihrer Kurse. Entdecken Sie die Welt des Lernens aufs Neue und nutzen Sie die Chancen, die sich Ihnen bieten.

„Lernen ist wie Rudern gegen den Strom. Sobald man aufhört, treibt man zurück.“
(Benjamin Britten)

Mit den besten Wünschen
Ihr Carsten Hillgruber

Die vhs ist dabei ...

Die Kulturboten vermitteln gespendete und nicht verkaufte Eintrittskarten kostenfrei an Menschen mit geringen Einkommen.

Kontakt: kulturboten@diakonie-altholstein.de

Alle Kurse aus diesem Programmheft, die für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren zur Verfügung stehen, können mit Leistungen für „Bildung und Teilhabe“ gefördert werden.

Die Kursgebühren können mit vorhandenen Guthaben der Bildungskarte beglichen werden. Die Bildungskarte wird für Kinder und Jugendliche mit Anspruch auf Bürgergeld vom Jobcenter Neumünster ausgestellt. Kinder und Jugendliche im Bezug von Wohngeld, Kinderzuschlag, Sozialhilfe oder Asylleistungen erhalten die Bildungskarte bei der Wohngeldstelle der Stadt Neumünster.



Die vhs Neumünster ist Mitglied im Landesverband der Volkshochschulen Schleswig-Holsteins e. V. und darüber qualitätstestiert.



Die vhs Neumünster ist seit August 2010 zugelassener Träger für die Förderung der beruflichen Weiterbildung nach dem Recht der Arbeitsförderung.





Eine Unterbringung
im Hostelbereich
des Hauses ist ab 48,50 €
pro Nacht möglich und kann
unter info@kiek-in-nms.de
oder 04321 41996-0
separat angefragt
werden.

April 2024

Ab Montag, 15.04.2024	Yoga – seine Kraft, seine Sanftheit, seine Demut ■ BX30122BU	5 Tage Seite 38
Ab Montag, 15.04.2024	Office 2016 kompakt (Word, Excel, Outlook) ■ BX50200BU	5 Tage Seite 61

Mai/ Juni 2024

Ab Mittwoch 15.05.2024	Resilienz: Im Berufsalltag nicht untergehen ■ BX30404BU	3 Tage Seite 47
Ab Montag 27.05.2024	Shiatsu und Akkupressurmassage ■ BX30108BU	5 Tage Seite 36
Ab Montag 03.06.2024	Stressfrei im Alltag und Berufsleben ■ BX30402BU	5 Tage Seite 47



Juli 2024

Ab Dienstag 02.07.2024	Besser Schlafen mit dem Sounder- Sleep System ■ BX30425BU	2 Tage Seite 48
Ab Montag 15.07.2024	Rückenfit und Stressprävention ■ BX30246BU	5 Tage Seite 42
Ab Montag 22.07.2024	Eine Woche mit Qigong ■ BX30154BU	5 Tage Seite 40

August/September 2024

Ab Montag 19.08.2024	Gesund und fit älter werden ■ BY30245BU	5Tage Seite 42
Ab Montag 09.09.2024	Italienisch Stufe A1, ab Lektion 1 – ohne Vorkenntnisse ■ BX43210BU	5 Tage Seite 57
Ab Montag 09.09.2024	Rückenfit im beruflichen Alltag ■ BY30247BU	5 Tage Seite 42
Ab Montag 09.09.2024	Kreatives Schreiben ■ BY20211BU	5 Tage Seite 26

Oktober/ November 2024

Ab Montag 21.10.2024	Yoga – seine Kraft, seine Sanftheit, seine Demut ■ BY30123BU	5 Tage Seite 38
siehe Homepage	Bessere Fotos in Beruf und Freizeit ■ BY21101BU	5 Tage Seite 30
ab Montag 11.11.2024	Stressfalle Homeoffice ■ BY30113BU	3 Tage Seite 36

Dezember 2024

Ab Montag 02.12.2024	Bildungsurlaub NLP ■ BY10704BU	5 Tage Seite 18
-------------------------	--	-----------------

Weitere
Bildungsurlaube befinden
sich in Planung und
werden mit dem
Programmheft im
Juli 2024
veröffentlicht.

Vollständige Informationen zum Veranstaltungsinhalt finden Sie auf der entsprechenden Seite in diesem Programmheft oder online auf unserer Homepage unter www.vhs-neumuenster.de – wir beraten Sie gern!



Zufahrt zum
Parkplatz nur über die
Wittorfer Straße.
Benutzen Sie bitte nur die
für die vhs gekennzeich-
neten Parkplätze. Die
Gartenstraße ist eine
Einbahnstraße.

Daten von OpenStreetMap
<http://www.openstreetmap.org>;
veröffentlicht unter ODbL
<http://opendatacommons.org/licenses/odbl>

Zeichenlegende

- BU** Bildungsfreistellungsveranstaltungen (Bildungsurlaub)
- NEU** Kurse, die erstmalig angeboten werden
- M** Muße-Kurse: Freies Lerntempo (auch für Ältere geeignet)
- V** Vorträge
- 55+** Aktiv im Alter
- Digitale Angebote**

Veranstaltungsorte:

- ATE Akademie für Technologie und Entwicklung UG**
Tungendorfer Str. 10 (Gebäude 30), 24536 Neumünster
- Deutscher Verband für Schweißen und verwandte Verfahren e.V. (DVS) Schweißtechnische Kursstätte** (im Haus der Walther-Lehmkuhl-Schule, Zugang über Hof), Roonstraße 90, 24537 Neumünster
- Erster Kanu-Klub Neumünster e.V. (EKN)**
Strandallee 31, 24536 Neumünster
- Flugsport-Club Neumünster e.V.**
Baumschulenweg (Clubraum), 24537 Neumünster
- Friedrich-Ebert-Krankenhaus (FEK)**
Friesenstraße 11, 24534 Neumünster
- Gemeinschaftsschule Faldera (Kochkurse)**
Eingang Lehrküche:
Franz-Wieman-Straße 18a, 24537 Neumünster (1. Stock), Zufahrt über Pöppelmannweg
- Herbert-Gerisch Stiftung** (Villa Wachholtz)
Brachenfelder Straße 69 24536 Neumünster
- Hospiz-Initiative Neumünster e.V.**
Moltkestraße 8, 24534 Neumünster
- Info-Zentrum-Dosenmoor**
Am Moor 99, 24536 Neumünster
- Museum Tuch + Technik**
Kleinflecken 1, 24534 Neumünster
- Segelclub Neumünster e.V.**,
Strandallee 29, 24536 Neumünster (Eingang)
- Stadtbücherei Neumünster**
Wasbeker Straße 14–20, 24534 Neumünster
- Sternwarte der vhs**, im Haus der DRK-Fachklinik Hahnknüll Hahnknüll 58, 24537 Neumünster
- Tennis- und Hockey-Club Neumünster (THC Neumünster)**
Nobelstraße 4, 24536 Neumünster (Blaue Tennishalle Nord), Nachtredder 2, 24537 Neumünster (Außenanlage)
- Theater in der Stadthalle**
Kleinflecken 1, 24534 Neumünster
- Volkshochschule**
Gartenstraße 32, 24534 Neumünster
Für die Exkursionen, Besichtigungen und ähnlichen Veranstaltungen ist der Treffpunkt jeweils unter dem Kurs angegeben.

- Kooperationspartner:**
- ATE Akademie für Technik und Entwicklung UG (Drohne Safty)
 - Bildungszentrum-Stadteilschule im Vicelinviertel
 - Brücke Neumünster gGmbH
 - Buchhandlung Krauskopf GmbH,
 - Deutsche Gesellschaft für Schweißtechnik (DGS)
 - DRK-Fachklinik Hahnknüll
 - Erster Kanu-Klub Neumünster e.V. (EKN)
 - Fachdienst Frühkindliche Bildung der Stadt Neumünster,
 - Flüchtlingsrat Schleswig-Holstein e.V.
 - Flugsport-Club Neumünster e.V.
 - Friedrich-Ebert-Krankenhaus (FEK)
 - Haus Reckeblück (ehemals Haus Berlin)
 - Herbert Gerisch-Stiftung
 - Hospiz-Initiative Neumünster
 - Info-Zentrum Dosenmoor e. V.
 - Jugendverband Neumünster e.V.
 - Kirchengemeinde Wasbek
 - Kulturbüro der Stadt Neumünster
 - Landesverband der Volkshochschulen in Schleswig-Holstein
 - Lebenshilfe für Behinderte Neumünster e.V.
 - Mehrgenerationenhaus Volkshaus Tungendorf
 - Musikschule Neumünster e.V.
 - Museum Tuch + Technik
 - Offener Kanal Schleswig-Holstein,
 - Schachclub Agon Neumünster von 1990 e.V.
 - S-H Universitätsgesellschaft Sektion Neumünster
 - Segel-Club Neumünster e.V.
 - Seniorenbüro der Stadt Neumünster
 - Stadtbücherei Neumünster
 - Tagesklinik Neumünster
 - Tennis- und Hockey-Club Neumünster von 1921.e.V. (THC Neumünster),
 - Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein
 - Volkshochschule Aukrug
 - Volkshochschule Bad Segeberg
 - Volkshochschule Bordschölm-Wattenbek
 - Volkshochschule Felde
 - Volkshochschule Hohenwestedt
 - Volkshochschule Nortorf
 - Volkshochschule Norderstedt und die durch Anzeigen in diesem Heft vertretenen Firmen.

Veranstaltungskalender 2024

Januar 2024

16.01.2024	Universitätsgesellschaft: Energiewendeprojekte	19:30 Uhr	Seite 10
21.01.2024	Vortrag: Die Einheit Europa	14:30 Uhr	Seite 24
23.01.2024	Online-Vortrag: Feuchtigkeit und Schimmel	18:00 Uhr	Seite 16
27.01.2024	Wanderung im Haaloer Gehege	10:00 Uhr	Seite 11
28.01.2024	Lesung und Bildvortrag: Kilimandscharo	14:30 Uhr	Seite 19
30.01.2024	Online-Vortrag: Strom erzeugen mit Photovoltaik	18:00 Uhr	Seite 15

Februar 2024

01.02.2024	Online-Vortrag: Wärmepumpen-Contracting	18:00 Uhr	Seite 15
04.02.2024	Vortrag: König Artus	14:30 Uhr	Seite 11
07.02.2024	Online-Info-Termin: 5in1 Romanische Sprachen	18:00 Uhr	Seite 54
07.02.2024	Online-Vortrag: Dachdämmung	19:00 Uhr	Seite 16

Februar 2024

13.02.2024	Vortrag FEK: Arthrose der großen Gelenke	18:00 Uhr	Seite 34
13.02.2024	Online-Vortrag: Wärmedämmung	18:00 Uhr	Seite 15
15.02.2024	Online-Vortrag: Tierwohl	17:00 Uhr	Seite 48
16.02.2024	Online-Info-Termin: 5in1 Slawische Sprachen	17:30 Uhr	Seite 53
18.02.2024	Vortrag: Neumünster, wie es früher war	14:30 Uhr	Seite 24
20.02.2024	Universitätsgesellschaft: CO₂ wohin, woher – welche Rolle spielt das Meer?	19:30 Uhr	Seite 10
21.02.2024	Online-Vortrag: Schimmel in der Wohnung	17:00 Uhr	Seite 16
24.02.2024	Wanderung um das Tarbeker Moor	10:00 Uhr	Seite 44
25.02.2024	Vortrag: die Welt der Sprache	18:00 Uhr	Seite 22
26.02.2024	Online-Vortrag: Mein Haus, meine Heizung	18:00 Uhr	Seite 14
26.02.2024	Vortrag FEK: Vorhofflimmern	19:00 Uhr	Seite 34
27.02.2024	Online-Vortrag: Klimakrise	18:00 Uhr	Seite 14



Veranstaltungskalender

Anmeldungen ausschließlich schriftlich an Volkshochschule Neumünster, Gartenstr. 32, 24534 Neumünster, per Mail unter Angabe der Kursnummer und der persönlichen Daten an info@vhs-neumuenster.de oder online auf unserer Internetseite unter www.vhs-neumuenster.de

März 2024

01.03.2024	Online-Vortrag: Patientenverfügung	11:00 Uhr	Seite 17
01.03.2024	Vortrag: Hundekommunikation	19:00 Uhr	Seite 11
03.03.2024	Vortrag: die Rolle der Frau	14:30 Uhr	Seite 24
04.03.2024	Vortrag FEK: Volksdroge Alkohol	19:00 Uhr	Seite 34
05.03.2024	Online-Vortrag: Gemeinschaftliche Gebäudeversorgung	18:00 Uhr	Seite 14
06.03.2024	Vortrag: Notfallordner	10:00 Uhr	Seite 17
06.03.2024	Vortrag: Bestattungsvorsorge	15:00 Uhr	Seite 17
06.03.2024	Online-Vortrag: Versicherungen für Berufsstarter	17:00 Uhr	Seite 13
06.03.2024	Vortrag: Zucker	19:00 Uhr	Seite 49
07.03.2024	Vortrag: Venedig – Wiege der Barockmusik	15:00 Uhr	Seite 25
07.03.2024	Online-Vortrag: Sparen für den Nachwuchs	18:00 Uhr	Seite 13
10.03.2024	Vortrag: Gabriele Münter	14:30 Uhr	Seite 22
11.03.2024	Online-Vortrag: Solarstrom vom Balkon	18:00 Uhr	Seite 15
11.03.2024	Vortrag FEK: Diabetes	19:00 Uhr	Seite 34
12.03.2024	Online-Vortrag: Nahrungsergänzungsmittel	17:00 Uhr	Seite 49
13.03.2024	Online-Vortrag: Energieanbieter wechseln	17:00 Uhr	Seite 16
13.03.2024	Vortrag: Starkregen	19:00 Uhr	Seite 12
17.03.2024	Theaterführung	11:00 Uhr	Seite 22
18.03.2024	Online-Vortrag: Studium oder Ausbildung finanzieren	18:00 Uhr	Seite 13
19.03.2024	Online-Vortrag: Wärme & Strom	18:00 Uhr	Seite 14
19.03.2024	Univesitätsgesellschaft: Trends in der Logistik und Mobilität	19:00 Uhr	Seite 10
20.03.2024	Online-Vortrag: Mein Haus: gut geschützt gegen jede Gefahr	17:00 Uhr	Seite 13
23.03.2024	Wanderung im Hasenmoor und an der Osterau	10:00 Uhr	Seite 45
24.03.2024	Vortrag: Mythos Faust	14:30 Uhr	Seite 22
25.03.2024	Online-Vortrag: Welche Heizung ist die richtige?	18:00 Uhr	Seite 14
03.04.2024	Online: Isländisch – Leben und Sprache	17:30 Uhr	Seite 56

April 2024

20.04.2024	Online: Island und Isländisch – eine sprachlich-fotografische Reise rund um die Insel im Nordatlantik	09:30 Uhr	Seite 56
23.04.2024	Online-Vortrag: Wärmepumpen-Contracting	18:00 Uhr	Seite 15
23.04.2024	Universitäts-gesellschaft: Ängste der Menschen	19:30 Uhr	Seite 10
24.04.2024	Online-Vortrag: Heizkostenrechnung	17:00 Uhr	Seite 16
25.04.2024	Online-Vortrag: Regionalkennzeichnung bei Lebensmitteln	17:00 Uhr	Seite 49
25.04.2024	Online-Vortrag: Mein Haus, meine Heizung	18:00 Uhr	Seite 14
25.04.2024	Vortrag Diätmythen	18:30 Uhr	Seite 49
26.04.2024	Online-Vortrag: Patientenverfügung	11:00 Uhr	Seite 17
26.04.2024	Online-Vortrag: Vergleichsportale	18:00 Uhr	Seite 12
27.04.2024	Wanderung in Plön mit Prinzeninsel	10:00 Uhr	Seite 45
27.04.2024	Wildkräuterspaziergang Fröbelschule	14:00 Uhr	Seite 19
27.04.2024	Führung Dosenmoor	15:00 Uhr	Seite 21
28.04.2024	Vortrag: Wandern in Japan	14:30 Uhr	Seite 19

Mai 2024

03.05.2024	Online-Vortrag: Pflege organisieren	11:00 Uhr	Seite 17
03.05.2024	Online-Vortrag: Abzocke: Fake-Shops	18:00 Uhr	Seite 12
06.05.2024	Online-Vortrag: Strom erzeugen mit Photovoltaik	18:00 Uhr	Seite 15
06.05.2024	Online-Vortrag: Onlinebanking und Bezahlsysteme im Internet	18:00 Uhr	Seite 13
12.05.2024	Maiwanderung Bünzau	14:00 Uhr	Seite 20
13.05.2024	Online-Vortrag: Welche Heizung ist die richtige?	18:00 Uhr	Seite 14
13.05.2024	Vortrag FEK: Schlaganfall	19:00 Uhr	Seite 34
14.05.2024	Online-Vortrag: Speiseinsekten	17:00 Uhr	Seite 49
15.05.2024	Online-Vortrag: Gemeinschaftliche Gebäudeversorgung	18:00 Uhr	Seite 14
15.05.2024	Buchvorstellung: Lesefutter für den Sommer	19:00 Uhr	Seite 22
23.05.2024	Online-Vortrag: Wärme & Strom	18:00 Uhr	Seite 14
24.05.2024	Führung Gerisch Skulpturenpark	15:00 Uhr	Seite 23
24.05.2024	Online-Vortrag: Arbeiten im Team	18:00 Uhr	Seite 12
25.05.2024	Rundwanderung Warnau, Kirchbarkau, Bothkamper See	10:00 Uhr	Seite 45
25.05.2024	Maiwanderung Dosenmoor	14:00 Uhr	Seite 20
25.05.2024	Stadtrundgang: Architekturgeschichte Neumünsters	14:30 Uhr	Seite 24
27.05.2024	Online-Vortrag: Solarstrom vom Balkon	18:00 Uhr	Seite 15
31.05.2024	Vortrag: Heimische Eulenwelt	19:00 Uhr	Seite 20

Juni / Juli / August 2024

02.06.2024	Online: Dänisch – Sprache und Kultur	10:00 Uhr	Seite 54
02.06.2024	Gehölkundliche Wanderung	14:00 Uhr	Seite 19
09.06.2024	Naturwanderung Bünzer Teich und Bünzau	14:00 Uhr	Seite 20
09.06.2024	Stadtrundgang: Stolpersteine	14:30 Uhr	Seite 24
10.06.2024	Vortrag FEK: Gendermedizin in der Kardiologie	19:00 Uhr	Seite 34
14.06.2024	Vortrag: Die Macht der Farben im Rencks Park	19:00 Uhr	Seite 23
15.06.2024	Wanderung in Preetz und an der Alten Schwentine	10:00 Uhr	Seite 45
15.06.2024	Führung Gerisch-Stiftung	15:00 Uhr	Seite 23
17.06.2024	Vortrag FEK: Rückenschmerzen	19:00 Uhr	Seite 34
19.06.2024	Online-Vortrag: Klimagesunde Ernährung	17:00 Uhr	Seite 49
21.06.2024	Führung Gerisch Skulpturenpark	15:00 Uhr	Seite 23
29.06.2024	Führung Dosenmoor	15:00 Uhr	Seite 21
08.07.2024	Informationsveranstaltung zum ESA	16:15 Uhr	Seite 70
08.07.2024	Informationsveranstaltung zum MSA	17:15 Uhr	Seite 70
10.07.2024	Vortrag: NordArt2024	18:00 Uhr	Seite 23
14.07.2024	Sommerwanderung an der Bünzau	14:00 Uhr	Seite 20
27.07.2024	Führung Dosenmoor	15:00 Uhr	Seite 21
30.07.2024	Fahrt zur NordArt	10:00 Uhr	Seite 23
17.08.2024	Sommerwanderung auf den Boxberg	14:00 Uhr	Seite 20



„Politik – Gesellschaft – Umwelt“

vhs: Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik – Gesellschaft – Umwelt“ umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung

und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor. Die Veranstaltungen sind ge-

prägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden. Der Präsident des Deutschen Städtetages, Michael Lewe: „Die Volkshochschulen können wirksam dazu beitragen, Aufklärungsarbeit gegen Rassismus und Diskriminierung zu leisten, die Demokratie zu fördern und den politischen Diskurs vor Ort mitzugestalten.“

In Kooperation mit der Schleswig-Holsteinischen Universitäts-gesellschaft Sektion Neumünster

Für Mitglieder der Universitäts-gesellschaft ist der Eintritt frei (Schüler*innen 3,00 €, Normalpreis 5,00 €).

Die Eintrittsgebühr wird bei der Veranstaltung vor Ort erhoben.

Eine Anmeldung
unter
Tel. 04321 707690
oder
info@vhs-neumuenster.de
wird benötigt.

V BX10020VO

CO₂ wohin, woher – welche Rolle spielt das Meer?

Menschliche Aktivitäten setzen durch die Verbrennung fossiler Brennstoffe, Waldrodung und Zementproduktion gewaltige Mengen an Kohlendioxid (CO₂) frei, die den atmosphärischen Gehalt dieses Treibhausgases gegenüber vorindustriellen Werten bisher um fast 50% erhöht haben. Dadurch greift der Mensch in den Strahlungshaushalt unseres Planeten ein, was zu der beobachteten globalen Erwärmung führt. Der Ozean ist riesiger Kohlenstoffspeicher und besitzt ein gewaltiges Aufnahmepotential für zusätzliches CO₂. Er kann daher langfristig einen Großteil der anthropogenen CO₂-Emissionen aufnehmen und speichern. Aktuell hat er gut 40% aller bisherigen Emissionen aufgenommen und puffert damit den Temperaturanstieg bereits erheblich ab. Wie und wo diese Aufnahme stattfindet, wie sie sich in Zukunft ändern könnte und welche Konsequenzen das zusätzliche CO₂ im Meer haben könnte, ist das Hauptthema dieses Vortrags.

Referent: Prof. Dr. Arne Körtzinger,
Helmholtz-Zentrum für Ozeanforschung
Kiel (GEOMAR)
Dienstag, 20.2.2024, 19:30–21:00 Uhr
Volkshochschule

V BX10021VO

Trends in der Logistik und Mobilität – Wohin geht es mit Digitalisierung und Nachhaltigkeit?

Die zunehmende Digitalisierung und ein Streben nach umweltverträglicheren Güter- und Personenverkehren werden in den kommenden Jahren zu umfassenden Veränderungen in den Bereichen Logistik und Mobilität füh-

ren. Zahlreiche Technologieentwicklungen eröffnen Chancen für Unternehmen, neuartige Transportdienstleistungen anzubieten, stellen aber gleichzeitig auch Herausforderungen für Umwelt und Gesellschaft dar. Viele der sich abzeichnenden Entwicklungen, wie z. B. Pakettieförderungen per Drohnen oder Personenverkehre mit autonomen Fahrzeugen, sind bislang noch eher „Zukunftsmusik“, werfen aber bereits heute zahlreiche Fragen zur Gestaltung künftiger Transportsysteme auf. Der Vortrag hat zum Ziel, einen Überblick über diese Entwicklungen zu geben und für eine Reihe ausgewählter Aspekte aufzuzeigen, an welchen Lösungsansätzen die Forschung derzeit arbeitet.

Referent: Prof. Dr. Frank Meisel,
Institut für BWL, Professur für Supply
Chain Management der Universität Kiel
Dienstag, 19.3.2024, 19:30–21:00 Uhr
Volkshochschule

V BX10022VO

Von den Ängsten der Menschen zur Gefahr für die Gesellschaft – Ein Blick auf die Risikobewertung von Versiche- rungsunternehmen

Historisch betrachtet ist das Prinzip der Versicherung so einfach wie einleuchtend: Individuelle Risiken werden gegen einen Unkostenbeitrag kollektiviert. Aber wie hoch sollte diese Prämie sein? Und lassen sich diese Prinzipien auch auf den Fall multinationaler Konzerne übertragen, die weit mehr versichern als nur Hausrat oder Kraftfahrzeuge? Wie das funktioniert und was dabei etwa mit Blick auf die letzte Finanzkrise schiefgehen kann, beleuchtet dieser Vortrag.

Referent: Prof. Dr. Mathias Vetter,
Mathematisches Seminar der
Universität Kiel
Dienstag, 23.4.2024, 19:30–21:00 Uhr
Volkshochschule

V BW10025VO

Energiewendeprojekte in Schleswig- Holstein – eine Auswahl

In Schleswig-Holstein sind bereits einige auch durchaus größere Energiewendeprojekte zur Reduzierung der CO₂-Emissionen erfolgreich umgesetzt worden, weitere sind für die nahe Zukunft geplant, einige sind leider auch gescheitert. So ist z. B. in Kiel ein neues Kraftwerk auf Basis von Gasmotoren in Betrieb gegangen, das Wärme und Strom erzeugt. Sog. Batteriespeicherkraftwerke sind zukünftig unverzichtbar, um bei einem stetig ansteigenden Anteil an regenerativer Energie die Stabilität des Stromnetzes zu gewährleisten. Im Bereich der Mobilität kommen Batterie-elektrische Busse und sogar Züge zum Einsatz. Und dennoch wird sich Schleswig-Holstein noch eine gewisse Zeit mit dem Problem des „überschüssigen“ Windstroms konfrontiert sehen. Der Vortrag gibt einen Überblick über einige ausgewählte Projekte sowie deren Reduktionspotential bezüglich der CO₂-Emissionen und geht auch auf die noch ungelösten Probleme wie z. B. die Speicherung von fluktuierender regenerativer Energie ein.

Referent: Dr. Sönke Harm, Institut für
Experimentelle und Angewandte Physik
(IEAP) der Universität Kiel
Dienstag, 16.1.2024, 19:30–21:00 Uhr
Volkshochschule



V BX10030V

Verstehst du deinen Hund? Über die Körpersprache und Kommunikation unserer Hunde

Freut sich Bello immer, wenn er mit der Rute wedelt? Was bedeutet es, wenn Rex bellend vor Klara rumhüpft und sie in die Seite stupst? Warum legt Fiffi seinem Frauchen den Kopf auf den Schoß? Und ist es pure Lebensfreude, wenn Bootsmann jeden Besucher anspricht? Wissen Sie, wie Hunde kommunizieren? Unsere Vierbeiner sind keineswegs „sprachlos“, sondern zeigen durch ihre Körpersprache und ihr Verhalten, was sie empfinden und welche Bedürfnisse sie haben. Lernen Sie gemeinsam mit uns die Hundesprache, dann wissen Sie, was in Ihrem Vierbeiner vorgeht. Mit Witz, Charme und fundiertem Fachwissen nimmt Hundexperte Marc Eichstedt (vorm. Lindhorst) seine Zuhörer mit auf eine Reise in die spannende Welt der Körpersprache und Kommunikation der Hunde und übersetzt „Hündisch“ präzise, mit Sachverstand und doch stets mit einem Augenzwinkern ins „Deutsche“. Wie verstehe ich meinen Hund und wie mache ich mich verständlich? Mit diesem Vortrag können Sie Hundeverhalten Schritt für Schritt erleben. Vom Einsatz der Körpersprache, über die Mimik, Gerüche bis hin zu Lautäußerungen, zeigt Hundexperte Marc Eichstedt alle Facetten der Kommunikation unserer Vierbeiner. Ob im Hundetraining, auf Spaziergängen oder im Alltag mit Hund – dieses Seminar ist der Schlüssel für die erfolgreiche Verständigung zwischen Menschen und Hund.

Marc Eichstedt

Freitag, 1.3.2024, 19:00–20:30 Uhr

Volkshochschule, 8,00 €

Eine schriftliche Anmeldung (z. B.

info@vhs-neumuenster.de, www.vhs-neumuenster.de)

wird bis Dienstag, 27. Februar (12:00 Uhr) benötigt.



NEU BX10070

**Make-up Workshop – Grundkurs
Das Einmaleins des Schminkens**

Es wird ein Make-up erlernt, das sowohl im beruflichen als auch im privaten Alltag verwendet werden kann. Dieses Make-up wird individuell auf den eigenen Farbtyp abgestimmt. In einer ungezwungenen Atmosphäre haben die Teilnehmenden die Gelegenheit, Schritt für Schritt eine Schminktechnik zur Verbesserung ihrer Ausstrahlung zu erlernen. Es werden Tipps und Tricks vermittelt, um das Beste aus den bevorzugt verwendeten Drogerie-Produkten herauszuholen. Die Teilnehmenden sollten auch ihr eigenes Make-up und ihre Werkzeuge mitbringen, um Tipps zur Anwendung zu erhalten. Es wird erstaunlich sein, welche Ergebnisse damit erzielt werden können. Vorkenntnisse zur Teilnahme am Kurs werden nicht benötigt.

Bitte mitbringen: Eigenes Make-up und Werkzeuge.

Susann Thiele

Samstag, 24.2.2024, 13:30–17:30 Uhr

Volkshochschule, 39,50 €, Kleingruppe

Materialkosten in Höhe von 5,00 € in den Kursgebühren enthalten.

NEU BX10071

**Make-up Workshop: Erweiterungskurs
Das Einmaleins des Schminkens –
Jetzt kommt Farbe ins Spiel!**

Möchten Sie etwas mehr Farbe in Ihren beruflichen und privaten Alltag integrieren? In diesem Kurs können die Teilnehmenden entdecken, welche Farben besonders gut zu ihrer Persönlichkeit passen und wie sie diese wirkungsvoll und typgerecht kombinieren können, um ihre Ausstrahlung zu steigern. In einer entspannten Atmosphäre besteht die Gelegenheit, schrittweise neue Ansätze auszuprobieren und andere Schminktechniken zu erlernen. Dabei wird das Auge geschult und die Sicherheit im Umgang mit Farben für das Make-up erhöht. Die Teilnehmenden werden gebeten, ihr eigenes Make-up und ihre Tools mitzubringen, um die sie Ratschläge zur optimalen Nutzung erhalten. Die Ergebnisse werden sicherlich überraschend sein und zeigen, welche Ergebnisse damit erzielt werden können. Eine Teilnahme am Grundkurs (BX30070) wird nicht benötigt.

Bitte mitbringen: Eigenes Make-up und Werkzeuge.

Materialkosten in Höhe von 5,00 € in den Kursgebühren enthalten.

Susann Thiele

Samstag, 16.3.2024, 13:30–17:30 Uhr

Volkshochschule, 39,50 €, Kleingruppe

NEU BX10072

**Make-up Workshop: Schminken
After-Work – Tages- in Abendlook
verwandeln**

Für Abendverabredungen sei es beruflich oder privat, wenn die Zeit knapp ist, bietet dieser Workshop eine Möglichkeit, den Tageslook schnell und professionell in einen beeindruckenden Abendlook zu verwandeln. Dabei lernen die Teilnehmenden, wie sie ihren individuellen und wirkungsvollen Abendlook gestalten können, um ihre frische und attraktive Ausstrahlung hervorzuheben. Der Workshop führt schrittweise in die notwendigen Schminktechniken ein und verfeinert das Gespür für Glitzer, Schimmer und Glanz. Gleichzeitig wird die Sicherheit im Umgang mit Farben für einen dezenten und attraktiven Abendlook gesteigert. Es wird darum gebeten, eigenes Make-up und Werkzeuge mitzubringen. Es werden Ratschläge zur optimalen Nutzung gegeben, und es wird erstaunlich sein, was damit alles möglich ist. Darum wird gebeten, bereits im Tageslook zum Workshop zu erscheinen. Eine vorherige Teilnahme am Grundkurs (BX10070) und dem Erweiterungskurs (BX10071) werden nicht benötigt.

Bitte mitbringen: Eigenes Make-up und Werkzeuge.

Susann Thiele

Dienstag, 26.3.2024, 18:30–21:00 Uhr

Volkshochschule, 27,00 €, Kleingruppe

Materialkosten in Höhe von 5,00 € in den Kursgebühren enthalten.

V BW10111V

Immer wieder sonntags...

König Artus und die Tafelrunde

In zahllosen Legenden, Filmen und Geschichten werden der Keltenkönig Artus und seine Tafelrunde seit jeher bewundert und verherrlicht. Schnell assoziiert man mit dem Namen Artus das Schwert Excalibur, das er angeblich festgewachsen aus einem Felsstein zog und den Zauberer Merlin, seinen Lehrer und Berater. Doch wer war König Artus wirklich? Gab es ihn tatsächlich oder existiert er nur als Sagenmythos, entstanden aus den höfischen Geschichten eines Sir Thomas Malory oder der modernen Darstellung des Schriftstellers John Steinbeck. Dieser Vortrag soll einen Eindruck vermitteln über die Entstehung, die Geschichte und den Inhalt der Artussage.

Wilhelm Graas

Sonntag, 4.2.2024, 14:30–16:30 Uhr

Volkshochschule, 8,00 €, >65 Jahre: 6,00 €

Gebühr beinhaltet Kaffee, Tee und Kuchen.

Eine schriftliche Anmeldung (z. B.

info@vhs-neumuenster.de, www.vhs-neumuenster.de)

wird bis Donnerstag, 1. Februar (12:00 Uhr) erbeten.



ENGAGEMENT STRATEGIE Schleswig-Holstein



Kurse für Vereine und ehrenamtlich engagierte Bürger*innen sowie Interessierte

Das Ministerium für Soziales, Gesundheit, Jugend, Familie und Senioren des Landes unterstützt mit seiner 2020 gestarteten Engagementstrategie das vielfältige gesellschaftliche Engagement in Schleswig-Holstein.

Der Landesverband der Volkshochschulen ist Partner des Landes bei der Umsetzung der Strategie. Zu seinen Angeboten gehören u. a. das Engagementportal

www.engagiert-in-sh.de

sowie Informations- und Bildungsangebote für Engagierte bei vielen Volkshochschulen vor Ort. Viele Vereine und Ehrenamtliche haben Fragen, auf die es keine pauschalen Antworten gibt, zum Beispiel zum Datenschutz, zur besseren Kommunikation im Verein, zum Umgang mit digitalen Tools, u.a. Um auch vor Ort bzw. in erreichbarer Nähe Antworten auf diese Fragen zu geben, bieten ausgewählte Volkshochschulen spezielle Veranstaltungen dazu an.

Die Veranstaltungen sind kostenlos. Eine Anmeldung per E-Mail, Web oder Telefon ist erforderlich. Bitte beachten Sie die aktuellen Veranstaltungsinformationen unter der entsprechenden Kursnummer auf der Homepage der Volkshochschule (www.vhs-neumuenster.de).

BX10201WVT

Online-Seminar: Arbeiten im Team in Ehrenamt und Verein: Was Sie über Teams wissen sollten

In Verein und Ehrenamt ergeben sich immer wieder Situationen, in denen sich Teams neu zusammensetzen und ihre Arbeit möglichst schnell und effizient aufnehmen müssen. Was ist zu beachten, wenn man ein Team aufstellt oder führt und wie funktionieren Teams? Welche Teamrollen gibt es und was hält ein Team zusammen?

Ulrike Hesse

Freitag, 24.5.2024, 18:00–20:15 Uhr

Online, Diese Veranstaltung ist kostenfrei. Der Unterricht findet über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie von uns rechtzeitig vor dem Kursbeginn.

BX10206

Gesprächskreis Politik und Zeitgeschichte – Themenschwerpunkt: Die Vereinigten Staaten von Amerika (USA)

Die Vereinigten Staaten von Amerika sind der bei weitem wichtigste Verbündete Deutschlands und der EU insgesamt. Gleichzeitig machen sich in der Funktionalität ihres politischen Betriebs immer häufiger Probleme bemerkbar: Shutdowns, wegen fehlendem Haushalt, Chaos bei der Wahl des Präsidenten des Repräsentantenhauses, ein Präsidentschaftskandidat wie Donald Trump hat trotz einer katastrophalen ersten Präsidentschaft, reelle Chancen wiedergewählt zu werden. Eben diese Wahlen stehen im Jahr 2024 wieder an. Wir wollen uns im Gesprächskreis Politik und Zeitgeschichte diese USA einmal näher ansehen und die aktuellen Ereignisse in ihrem historischen und geographischen Kontext einordnen. Zugleich verfolgen wir aber auch das übrige politische Geschehen und diskutieren es in diesem Kreis.

Klaus Goldnick
dienstags, ab 20.2.2024,
10:00–11:30 Uhr, 8 x
Volkshochschule, 51,50 €

BX10370V

Starkregen – was nun?

Starkregen! Was nun? Die Wetterdienste und die Versicherungen sagen uns eine Veränderung des Klimas voraus. In den Nachrichten sehen wir häufiger überschwemmte Straßen und überflutete Keller, die Bilder aus dem Ahrtal haben wir dabei noch vor Augen. Die große Gefahr nach Starkregenereignissen können Sturzfluten sein. Auch Häuser in nicht gefährdeten Hochwassergebieten können betroffen sein! In diesem Vortrag werden Sie für die Gefahren von Starkregen sensibilisiert und gleichzeitig werden Lösungsvorschläge zum Schutz Ihres Eigentums aufgezeigt.

Jan Eisfeldt
Mittwoch, 13.3.2024, 19:00–20:30 Uhr
Volkshochschule, 8,00 €
Eine schriftliche Anmeldung (z. B. info@vhs-neumuenster.de, www.vhs-neumuenster.de) wird bis Montag, 11. März (12:00 Uhr) erbeten.

BX10380VW

Online-Vortrag: Vergleichsportale: Wirklich gute Angebote finden?!

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Wer eine Reise buchen, einen neuen Stromtarif finden oder einen neuen e-Book-Reader kaufen will, nutzt häufig Vergleichs- und Vermittlungsportale im Internet. Schnell bieten diese Portale eine Übersicht über die ver-

schiedenen Angebote. Oft lässt sich auch gleich die Reise buchen oder ein neuer Tarif auswählen. Doch es ist für Außenstehende nicht immer leicht, die Geschäftsmodelle der Plattformen und das Zusammenspiel verschiedener Vertragspartner zu verstehen. Die Frage „Bekomme ich wirklich das Beste für mein Geld?“ steht bei Vielen im Raum. Der Vortrag informiert über die Strukturen der Portale, zeigt Fallstricke auf und sensibilisiert für das Thema.

Gefördert vom Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz (BMUV) aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages.

Referent: Moritz Pfannkuch, Rechtsanwalt
Freitag, 26.4.2024, 18:00–20:00 Uhr

Eine Anmeldung bei der Volkshochschule mit Angabe der Mailadresse wird bis spätestens Dienstag, 23. April (12:00 Uhr) benötigt. Der Vortrag ist ein kostenfreies Angebot der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein und findet in Kooperation mit den Volkshochschulen Schleswig-Holsteins statt. Die finalen Zugangs- und Anmeldedaten erhalten Sie von uns per Mail mit der Anmeldebestätigung.

BX10381VW

Online-Vortrag: Abzocke: Fake-Shops

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Online-Shopping ist immer beliebter geworden. Das machen sich auch Betrüger zu Nutze, die mit sogenannten Fake-Shops, also gefälschten Internet-Verkaufsplattformen, Online-Einkäufer abzocken wollen. Fake-Shops sind auf den ersten Blick schwer zu erkennen. Teilweise sind sie Kopien real existierender Websites. Sie wirken auf den ersten Blick seriös und lassen daher beim Käufer selten Zweifel an ihrer Echtheit aufkommen. Ist das Geld aber erst einmal unterwegs zum Verkäufer, verschickt dieser meist minderwertige Ware oder liefert das bestellte Produkt gar nicht aus. Der Vortrag beschäftigt sich mit den wichtigsten Erkennungszeichen eines Fake-Shops und klärt auf, welche Möglichkeiten Opfer eines Betrugs haben.

Gefördert vom Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz (BMUV) aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages.

Referent: Moritz Pfannkuch, Rechtsanwalt
Freitag, 3.5.2024, 18:00–20:00 Uhr

Eine Anmeldung bei der Volkshochschule mit Angabe der Mailadresse wird bis spätestens Dienstag, 30. April (12:00 Uhr) benötigt. Der Vortrag ist ein kostenfreies Angebot der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein und findet in Kooperation mit den Volkshochschulen Schleswig-Holsteins statt. Die finalen Zugangs- und Anmeldedaten erhalten Sie von uns per Mail mit der Anmeldebestätigung.



BX10382VW

**Online-Vortrag: Richtig versichert –
Versicherungen für Berufstätige**

In Kooperation mit der
Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein



Mit dem 18. Lebensjahr bzw. gegen Ende der Schulzeit müssen Eltern und Kinder über die Anpassung des Versicherungsschutzes reden. Prüfen Sie gemeinsam mit Ihrem Nachwuchs, ob alle notwendigen Versicherungen bestehen und an welcher Stelle es sinnvoll und möglich ist, Tarife anzupassen. Diese Veranstaltung geht auf folgende Fragen ein: Welche Versicherungen braucht mein Kind? Kann mein Kind weiterhin beitragsfrei in der gesetzlichen Krankenversicherung bleiben? Wann muss mein Kind eine eigene Haftpflichtversicherung abschließen? Wann lohnt sich eine Berufsunfähigkeitsversicherung? Diese und weitere Fragen werden hier erläutert. Bei Bedarf kann auch auf steuerliche Aspekte Bezug genommen werden.

Gefördert vom Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz (BMUV) aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages.

Referent: Dennis Hardtke

Mittwoch, 6.3.2024, 17:00–18:30 Uhr

Eine Anmeldung bei der Volkshochschule mit Angabe der Mailadresse wird bis spätestens Donnerstag, 29. Februar (12:00 Uhr) benötigt. Der Vortrag ist ein kostenfreies Angebot der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein und findet in Kooperation mit den Volkshochschulen Schleswig-Holsteins statt. Die finalen Zugangs- und Anmeldeinformationen erhalten Sie von uns per Mail mit der Anmeldebestätigung.

BX10383VW

**Online-Vortrag:
Sparen für den Nachwuchs**

In Kooperation mit der
Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein



In der letzten Oktoberwoche feiern viele Banken alljährlich den sogenannten Weltspartag, einige sogar eine ganze Weltsparwoche. Dabei sollen dem Nachwuchs die Vorzüge des Sparens in Erinnerung gerufen werden. Das Motto: „Spare in der Zeit, dann hast Du in der Not“. Eltern und Großeltern werden Finanzprodukte angeboten, die angeblich maßgeschneidert für die Bedürfnisse der Kinder und Enkelkinder sind. Sie fragen sich: Welche Finanzprodukte sind bei einem Zinssatz, der deutlich unterhalb der Inflation liegt, überhaupt noch für das Sparen geeignet? Ist ein Bausparvertrag wirklich ein solider Grundstein für das spätere Eigenheim der Heranwachsenden? Kann man guten Zinsofferten von Direktbanken vertrauen? Ist der Vermögensaufbau mit einem ETF-Sparplan wirklich eine gute Idee? Wie könnte man eine größere Schenkung oder Erbschaft bedarfsgerecht für den Nachwuchs anlegen? Und was ist von den Produkten zu halten, die Versicherungsvermittler und Bankberater

den jungen Sparern und ihren Eltern nahelegen? Wir informieren über verschiedene Möglichkeiten Geld für den Nachwuchs anzulegen oder zu sparen und vermitteln Ihnen die Kompetenz, sich auch selbst kritisch mit den Angeboten der Finanzindustrie auseinanderzusetzen zu können.

Gefördert vom Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz (BMUV) aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages.

Referentin: Martina Ruffmann

Donnerstag, 7.3.2024, 18:00–20:00 Uhr

Eine Anmeldung bei der Volkshochschule mit Angabe der Mailadresse wird bis spätestens Montag, 4. März (12:00 Uhr) benötigt. Der Vortrag ist ein kostenfreies Angebot der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein und findet in Kooperation mit den Volkshochschulen Schleswig-Holsteins statt. Die finalen Zugangs- und Anmeldeinformationen erhalten Sie von uns per Mail mit der Anmeldebestätigung.

BX10384VW

**Online-Vortrag: Studium oder
Ausbildung finanzieren**

In Kooperation mit der
Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein



Wir erläutern, was ein Studium oder eine Ausbildung kostet und welche Möglichkeiten der Finanzierung infrage kommen. Dabei geht es um Ausgaben für Lebenshaltung, Wohnung, Versicherungen und um Einnahmequellen wie BAföG, Jobben im Studium, Darlehen zur Finanzierung der Lebenshaltung, Stipendien und Bildungsfonds. Ein besonderer Schwerpunkt liegt darin, die vorhandenen Einnahmemöglichkeiten optimal zu kombinieren und eine Überschuldung zu vermeiden. Für Abiturienten und ihre Eltern sowie Studierende. Gefördert vom Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz (BMUV) aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages.

Gefördert vom Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz (BMUV) aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages.

Referent: Michael Herte

Montag, 18.3.2024, 18:00–20:00 Uhr

Eine Anmeldung bei der Volkshochschule mit Angabe der Mailadresse wird bis spätestens Mittwoch, 13. März (12:00 Uhr) benötigt. Der Vortrag ist ein kostenfreies Angebot der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein und findet in Kooperation mit den Volkshochschulen Schleswig-Holsteins statt. Die finalen Zugangs- und Anmeldeinformationen erhalten Sie von uns per Mail mit der Anmeldebestätigung.

BX10385VW

**Online-Vortrag: Mein Haus:
gut geschützt gegen jede Gefahr –
Schleswig-Holstein sorgt vor**

In Kooperation mit der
Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein



Durch den Klimawandel nimmt die Anzahl

und die Stärke der Extremwetterereignisse zu. Dies betrifft insbesondere Starkregenereignisse und Überflutungen. Diese können sehr plötzlich auftreten, wobei das Wasser dann über die Keller in die Häuser läuft und Hausrat sowie Bausubstanz schädigt oder zerstört. Bei den meisten Hausbesitzern stellt das Haus den größten Vermögenswert dar. Deshalb ist es wichtig, das Haus und den Hausrat gut gegen Gefahren abzusichern. Die Absicherung sollte dabei zwei Dimensionen umfassen; technisch-baulicher Schutz und Versicherungsschutz. Mit diesem Paket sorgen Sie vor und sind auch im Schadensfall abgesichert. In dieser Veranstaltung gehen wir auf die verschiedenen Versicherungen rund ums Haus ein. Wir erklären, wie eine Versicherung funktioniert, in welchen Fällen die Versicherung den Schaden begleicht und worauf Sie bei der Wahl des Versicherers achten sollten. Im Hinblick auf die bauliche Vorsorge geben wir Tipps und Hinweise zu Warn-Apps, Barriersystemen und Rückstauklappen, damit Ihr Keller auch bei Starkregen trocken bleibt.

Referent*in: Dennis Hardtke,
Beate Oedekoven

Mittwoch, 20.3.2024, 17:00–19:00 Uhr

Eine Anmeldung bei der Volkshochschule mit Angabe der Mailadresse wird bis spätestens Donnerstag, 14. März (12:00 Uhr) benötigt. Der Vortrag ist ein kostenfreies Angebot der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein und findet in Kooperation mit den Volkshochschulen Schleswig-Holsteins statt. Die finalen Zugangs- und Anmeldeinformationen erhalten Sie von uns per Mail mit der Anmeldebestätigung.

BX10386VW

**Online-Vortrag: Onlinebanking
und Bezahlsysteme im Internet**

In Kooperation mit der
Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein



Auf Rechnung, per Vorkasse oder doch über einen Internet-Bezahldienst? Mittlerweile bieten Online-Shops eine Reihe von Zahlungsmöglichkeiten an. Wir zeigen die Unterschiede bekannter Online-Bezahldienste auf und erörtern, wie Verbraucher ihre Rechte durchsetzen können, falls Ware nicht geliefert oder falsche Beträge abgebucht werden.

Gefördert vom Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz (BMUV) aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages.

Referent: Michael Herte

Montag, 6.5.2024, 18:00–20:00 Uhr

Eine Anmeldung bei der Volkshochschule mit Angabe der Mailadresse wird bis spätestens Dienstag, 30. April (12:00 Uhr) benötigt. Der Vortrag ist ein kostenfreies Angebot der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein und findet in Kooperation mit den Volkshochschulen Schleswig-Holsteins statt. Die finalen Zugangs- und Anmeldeinformationen erhalten Sie von uns per Mail mit der Anmeldebestätigung.

**V BX10394VV****Online-Vortrag:****Auf der Spur der Klimakrise**

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale

Im Vortrag werden Ihnen spannende Einblicke in die faszinierende Geschichte der Klimaforschung gewährt. Sie erfahren nicht nur mehr über aktuelle Entwicklungen und Zusammenhänge in Deutschland und Schleswig-Holstein, sondern auch darüber, wie die Klimakrise uns alle betrifft. Dabei werden die politischen Maßnahmen von Montreal über Kyoto, von Paris bis zu Dubai 2023 beleuchtet, um Ihnen einen umfassenden Überblick zu geben. Und das Beste daran ist, dass der Vortrag Ihnen konkrete Beispiele liefert, wie jeder Einzelne von uns einen Beitrag leisten kann. Seien Sie gespannt auf eine informative und inspirierende Präsentation!

Referent: Energieberater

Dipl.-Geogr. Sascha Beetz, Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen.

Dienstag, 27.2.2024, 18:00–19:30 Uhr

Eine Anmeldung bei der Volkshochschule mit Angabe der Mailadresse wird bis Donnerstag, 23. November (12:00 Uhr) erbeten. Der Vortrag findet online via Zoom statt und ist kostenfrei. Die finalen Zugangsdaten erhalten Sie von uns per Mail rechtzeitig vor Vortragsbeginn.

Online-Vortrag: Gemeinschaftliche Gebäudeversorgung, Mieterstrom & Co. Wie Solarenergie auch für Mehrfamilienhäuser nutzbar wird!

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Solarpanels sieht man meist auf den Dächern von Einfamilien- und Reihenhäusern oder auf der grünen Wiese. Selten findet man sie auf Mehrparteienhäusern. Warum eigentlich nicht? Mit verschiedenen Modellen zum Mieterstrom und der gemeinschaftlichen Gebäudeversorgung stehen auch für Mieter Möglichkeiten zur Verfügung, mit Solarenergie regionalen und regenerativen Strom zu nutzen. Solarmodule für den Balkon sind eine weitere Option, das Klima und die eigene Geldbörse zu schonen. Der Vortrag informiert darüber, welche Dinge dabei zu beachten sind und welche rechtlichen Rahmenbedingungen aktuell gelten. Er bietet nicht nur Mieterinnen und Mietern relevante Informationen für die Umsetzung.

Der Vortrag ist ein kostenfreies Angebot der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein und findet in Kooperation mit den Volkshochschulen Schleswig-Holsteins statt. Die finalen Zugangs- und Anmelde-daten erhalten Sie von uns per Mail mit der Anmeldebestätigung.

V BX10395VV

Dienstag, 5.3.2024, 18:00–20:00 Uhr

Eine Anmeldung bei der Volkshochschule mit Angabe der Mailadresse wird bis spätestens Donnerstag, 29. Februar (12:00 Uhr) benötigt.

**V BX10396VV**

Mittwoch, 15.5.2024, 18:00–20:00 Uhr

Eine Anmeldung bei der Volkshochschule mit Angabe der Mailadresse wird bis spätestens Mittwoch, 8. Mai (12:00 Uhr) benötigt.

Online-Vortrag: Wärme & Strom, gemeinsam oder einsam? Welche Möglichkeiten bieten gemeinschaftliche Energieversorgungskonzepte?

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Die Energiepreiskrise hat gezeigt, wie abhängig Deutschland von den fossilen Energien ist und welche Konsequenzen das für die Preise haben kann. Die rechtlichen Rahmenbedingungen fordern u.a. deshalb mehr Einbindung Erneuerbarer Energie in die Versorgung mit Wärme & Strom, auch beim eigenen Haus. Doch nicht immer passt das zusammen und auch das organisatorische Drumherum hat es in sich. Gemeinschaftliche Lösungen können helfen, die individuellen Herausforderungen auszugleichen. Doch lohnt sich das wirklich und ist es nicht viel komplizierter? Der Vortrag gibt einen Überblick über Vorteile und Nachteile gemeinschaftlicher Lösungen und geht auf die unterschiedlichen Organisationsformen ein. Darüber hinaus gibt es Tipps für die nächsten Schritte und zu weiteren Ansprechpartnern in Schleswig-Holstein.

Der Vortrag ist ein kostenfreies Angebot der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein und findet in Kooperation mit den Volkshochschulen Schleswig-Holsteins statt. Die finalen Zugangs- und Anmelde-daten erhalten Sie von uns per Mail mit der Anmeldebestätigung.

V BX10397VV

Dienstag, 19.3.2024, 18:00–20:00 Uhr

Eine Anmeldung bei der Volkshochschule mit Angabe der Mailadresse wird bis spätestens Donnerstag, 14. März (12:00 Uhr) benötigt.

V BX10398VV

Donnerstag, 23.5.2024, 18:00–20:00 Uhr

Eine Anmeldung bei der Volkshochschule mit Angabe der Mailadresse wird bis spätestens Freitag, 17. Mai (12:00 Uhr) benötigt.

Online-Vortrag: Mein Haus, meine Heizung, mein ..., kann ich mir das in Zukunft überhaupt noch leisten?

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Referenten: Tom Janneck, Referat Energie-wende & Nachhaltigkeit, Dipl.-Ing. Ingo Sell, Energieberater
Die Vorgaben des neuen Gebäudeenergiegesetzes (GEG 2024) mit der Einbindung von 65 % erneuerbarer Energie machen eine Neuausrichtung der Heizungstechnik not-



wendig. Doch es muss nicht immer eine eigene Heizung sein, manchmal passen auch gemeinschaftliche Lösungen. Und: Der Heizungsaustausch darf nicht allein betrachtet werden. Die Überarbeitung der Richtlinie über die Gesamtenergieeffizienz von Gebäuden (EPBD) auf EU-Ebene wird in den kommenden Jahren relevante Rahmenbedingungen vorgeben, die Eigentümerinnen und Eigentümer von älteren Bestandsgebäuden betreffen. Die Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein und die Energieberatung der Verbraucherzentralen informieren, welche rechtlichen Rahmenbedingungen beachtet werden müssen und welche technischen Möglichkeiten und Förderoptionen zur Verfügung stehen.

Der Vortrag ist ein kostenfreies Angebot der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein und findet in Kooperation mit den Volkshochschulen Schleswig-Holsteins statt. Die finalen Zugangs- und Anmelde-daten erhalten Sie von uns per Mail mit der Anmeldebestätigung.

V BX10399VV

Montag, 26.2.2024, 18:00–20:00 Uhr

Eine Anmeldung bei der Volkshochschule mit Angabe der Mailadresse wird bis spätestens Mittwoch, 21. Februar (12:00 Uhr) benötigt.

V BX10400VV

Donnerstag, 25.4.2024, 18:00–20:00 Uhr

Eine Anmeldung bei der Volkshochschule mit Angabe der Mailadresse wird bis spätestens Montag, 22. April (12:00 Uhr) benötigt.

Online-Vortrag: Welche Heizung ist die richtige für mein Haus?

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Referent: Dipl.-Ing. Ingo Sell, Energieberater
Viele Hausbesitzer warten mit dem Austausch ihrer alten Heizkessel zu lange. Auch wenn die Werte laut Schornsteinfeger in Ordnung sind, arbeiten alte Heizungen trotzdem nicht effizient und zuverlässig. Es lohnt sich also, rechtzeitig einen Austausch der Heizung zu planen. Doch was ist gesetzlich gefordert und was ist eigentlich bei mir daheim umsetzbar? Die Vorgaben des neuen Gebäudeenergiegesetzes (GEG 2024) machen eine Neuausrichtung der Heizungstechnik notwendig. Neue Heizkessel bringen Energieeinsparungen bis zu 30 %, Wärmepumpen können bis zu 80 % Umweltwärme nutzen, Solaranlagen die Heizkosten senken. Hier lassen sich steigende Energiepreise langfristig mit moderner und effizienter Technik sowie Förderprogrammen ausgleichen. Die Verbraucherzentrale informiert darüber, welche Möglichkeiten zur Auswahl stehen und was beim Austausch zu beachten ist. Aber der Heizungsaustausch darf nicht allein betrachtet werden. Die Überarbeitung der Richtlinie über die Gesamtenergieeffizienz von Gebäuden (EPBD) auf EU-Ebene

wird in den kommenden Jahren relevante Rahmenbedingungen vorgeben, die Eigentümerinnen und Eigentümer von älteren Bestandsgebäuden betreffen.

Der Vortrag ist ein kostenfreies Angebot der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein und findet in Kooperation mit den Volkshochschulen Schleswig-Holsteins statt. Die finalen Zugangs- und Anmelde-daten erhalten Sie von uns per Mail mit der Anmel-debestätigung.

BX10401VW

Montag, 25.3.2024, 18:00–20:00 Uhr

Eine Anmeldung bei der Volkshochschule mit Anga-be der Mailadresse wird bis spätestens Mittwoch, 20. März (12:00 Uhr) benötigt.

BX10402VW

Montag, 13.5.2024, 18:00–20:00 Uhr

Eine Anmeldung bei der Volkshochschule mit Angabe der Mailadresse wird bis spätestens Montag, 6. Mai (12:00 Uhr) benötigt.

Online-Vortrag: Wärmepumpen-Contracting, Photovoltaik zur Miete etc. Worauf muss ich achten, wenn ich nicht kaufen will?

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Eine PV-Anlage, die ich mieten kann, ggf. auch in Kombination mit einer Wärmepumpe und einem Batteriespeicher? Das hört sich erst einmal super an: Wenig Aufwand, ich muss mich um wenig kümmern und benötige auch keinen Kredit von der Bank, um die Maßnahmen umzusetzen. Doch lohnt sich das für mich und wer ist eigentlich für was verantwortlich, wenn eine Komponente nicht mehr funktioniert? Neue Geschäftsmodelle bieten Endverbrauchern interessante Möglichkeiten, um die eigene Energie-wende umzusetzen. Worauf dabei zu achten ist und in welchen Fällen diese Optionen ggf. nicht die beste Wahl darstellen, wird im Rah-men dieses Vortrages aufgezeigt.

Der Vortrag ist ein kostenfreies Angebot der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein und findet in Kooperation mit den Volkshochschulen Schleswig-Holsteins statt. Die finalen Zugangs- und Anmelde-daten erhalten Sie von uns per Mail mit der Anmel-debestätigung.

BX10403VW

Donnerstag, 1.2.2024,
18:00–20:00 Uhr

Eine Anmeldung bei der Volkshochschule mit Anga-be der Mailadresse wird bis spätestens Montag, 29. Januar (12:00 Uhr) benötigt.

BX10404VW

Dienstag, 23.4.2024,
18:00–20:00 Uhr

Eine Anmeldung bei der Volkshochschule mit Anga-be der Mailadresse wird bis spätestens Donnerstag, 18. April (12:00 Uhr) benötigt.

BW10406VW

Online-Vortrag: Energie sparen mit Wärmedämmung

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Bestimmt haben Sie schon gehört, Dämmen sei schlecht fürs Gebäude und Wände könn-ten dann nicht mehr atmen. Das ist Unsinn. Die richtige Wärmedämmung schafft ein an-genehmes Raumklima, hält im Winter die Wärme im Haus und verhindert im Sommer ein Aufheizen der Räume. In diesem Vortrag erläutert unser Energieberater die Möglich-keiten der Wärmedämmung.

Referent: Energieberater Dipl.-Ing. Ingo Sell, Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Dienstag, 13.2.2024, 18:00–20:00 Uhr
Eine Anmeldung bei der Volkshochschule mit Anga-be der Mailadresse wird bis Dienstag, 13. Februar (12:00 Uhr) erbeten. Der Vortrag ist ein kostenfreies Angebot der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein und findet in Kooperation mit den Volkshochschulen Schleswig-Holsteins statt. Die finalen Zugangs- und Anmelde-daten erhalten Sie von uns per Mail mit der Anmel-debestätigung.

Online-Vortrag: Strom erzeugen mit Photovoltaik

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Referent: Dipl.-Ing. Ingo Sell, Energieberater
Immer mehr Menschen nutzen bereits Sonnenenergie zur Produktion von eigenem und sauberem Strom. Auch mit relativ geringer Einspeisevergütung kann sich die Investition lohnen. Die Anlagenpreise werden zwar mo-mentan durch hohe Nachfrage wieder teurer, der gekaufte Strom steigt jedoch gleichzei-tig im Verhältnis noch stärker. Ist es sinnvoll, diese Technik auch im eigenen Haus einzu-setzen? Unser Experte gibt einen Überblick über die technischen Voraussetzungen und die rechtlichen Aspekte. Die wirtschaftliche Seite wird anhand von drei Beispielen be-leuchtet: 2-Personen-Haushalt im eigenen Haus, vierköpfige Familie im Eigenheim, Mietshaus.



Der Vortrag ist ein kostenfreies Angebot der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein und findet in Kooperation mit den Volkshochschulen Schleswig-Holsteins statt. Die finalen Zugangs- und Anmelde-daten erhalten Sie von uns per Mail mit der Anmel-debestätigung.

BX10409VW

Dienstag, 30.1.2024, 18:00–20:00 Uhr

Eine Anmeldung bei der Volkshochschule mit Anga-be der Mailadresse wird bis spätestens Donnerstag, 25. Januar (12:00 Uhr) benötigt.

BX10410VW

Montag, 6.5.2024, 18:00–20:00 Uhr

Eine Anmeldung bei der Volkshochschule mit Anga-be der Mailadresse wird bis spätestens Dienstag, 30. April (12:00 Uhr) benötigt.

Online-Vortrag: Solarstrom vom Balkon und der Terrasse

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Referent: Dipl.-Ing. Ingo Sell, Energieberater
Selbst Strom erzeugen, damit Geld sparen und im kleinen Maßstab den Einstieg in die erneuerbaren Energien finden, das lässt sich gut mit einer Mini-PV-Anlage machen. Wie so ein Steckersolargerät installiert wird, wie es funktioniert und welche Fördermittel es dafür gibt, darüber informiert der Energie-berater.

Der Vortrag ist ein kostenfreies Angebot der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein und findet in Kooperation mit den Volkshochschulen Schleswig-Holsteins statt. Die finalen Zugangs- und Anmelde-daten erhalten Sie von uns per Mail mit der Anmel-debestätigung.

BX10411VW

Ingo Sell

Montag, 11.3.2024, 18:00–20:00 Uhr

Eine Anmeldung bei der Volkshochschule mit Anga-be der Mailadresse wird bis spätestens Mittwoch, 6. März (12:00 Uhr) benötigt.

BX10412VW

Ingo Sell

Montag, 27.5.2024, 18:00–20:00 Uhr

Eine Anmeldung bei der Volkshochschule mit Anga-be der Mailadresse wird bis spätestens Mittwoch, 22. Mai (12:00 Uhr) benötigt.

• Hausgeräte-Fachhandel • Kundendienst
• Elektroinstallation

Elektro Klee Netztechnik



Christianstraße 52 • 24534 Neumünster
Tel. 0 43 21 / 4 30 97 • www.klee-nms.de



**BW10413VW****Online-Vortrag: Feuchtigkeit und Schimmel**

In Kooperation mit der
Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Schimmel im Haus gefährdet die Gesundheit und ist ein Ärgernis. Die Ursachen für Schimmelbefall sind sehr unterschiedlich: Manchmal liegt es am falschen Heizen und Lüften, in anderen Fällen an schlechter Isolierung oder baulichen Fehlern. Wie man Schimmel verhindert und wie man ihn im Ernstfall wieder loswerden kann, beschreibt der Energieberater in diesem Vortrag.

Referent: Energieberater Dipl.-Ing. Ingo Sell,
Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein
Dienstag, 23.1.2024, 18:00–20:00 Uhr

Eine Anmeldung bei der Volkshochschule mit Angabe der Mailadresse wird bis Donnerstag, 18. Januar (12:00 Uhr) erbeten. Der Vortrag ist ein kostenfreies Angebot der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein und findet in Kooperation mit den Volkshochschulen Schleswig-Holsteins statt. Die finalen Zugangs- und Anmeldeinformationen erhalten Sie von uns per Mail mit der Anmeldebestätigung.

BW10414VW**Online-Vortrag: Dachdämmung: Im Sommer kühl, im Winter warm**

In Kooperation mit der
Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Wärmedämmung für Dach, Fassade und Keller spart Energie. Die in Deutschland am häufigsten ausgeführte Dämm-Maßnahme am Haus ist die Dachdämmung. Da Wärme nach oben steigt, bietet eine gut ausgeführte Dachdämmung die Möglichkeit, viel Energie zu sparen und damit die Heizkosten zu senken. Der Energieberater der Verbraucherzentrale stellt die verschiedenen Möglichkeiten der Dachdämmung und die passenden Förderprogramme vor.

Referent: Energieberater Dipl.-Ing.
Reginald Reincke, Verbraucherzentrale
Schleswig-Holstein

Mittwoch, 7.2.2024, 19:00–21:00 Uhr

Eine Anmeldung bei der Volkshochschule mit Angabe der Mailadresse wird bis Freitag, 4. Februar (12:00 Uhr) erbeten. Der Vortrag ist ein kostenfreies Angebot der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein und findet in Kooperation mit den Volkshochschulen Schleswig-Holsteins statt. Die finalen Zugangs- und Anmeldeinformationen erhalten Sie von uns per Mail mit der Anmeldebestätigung.

BX10415VW**Online-Vortrag: Energie sparen heißt Geld sparen**

In Kooperation mit der
Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Weniger Energie zu verbrauchen, nützt dem Geldbeutel und der Umwelt gleichermaßen. Jede Kilowattstunde, die ich nicht verbrauche, muss ich nicht bezahlen. Wir zeigen,



wie man den Strom- und Gasverbrauch senken und jedes Jahr bis zu mehreren Hundert Euro sparen kann, wie die Preisbremse für Gas, Strom und Fernwärme funktioniert, wie sich der neue Abschlag berechnet, ob es sich lohnt, den Anbieter zu wechseln, was man tun kann, wenn der Energieversorger eine hohe Nachzahlung fordert oder der Abschlag für die Heizkosten sich erhöht und wann man Wohngeld oder Bürgergeld beantragen kann.

Referentin: Beate Oedekoven

Mittwoch, 7.2.2024, 17:00–18:00 Uhr

Eine Anmeldung bei der Volkshochschule mit Angabe der Mailadresse wird bis spätestens Freitag, 2. Februar (12:00 Uhr) benötigt. Der Vortrag ist ein kostenfreies Angebot der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein und findet in Kooperation mit den Volkshochschulen Schleswig-Holsteins statt. Die finalen Zugangs- und Anmeldeinformationen erhalten Sie von uns per Mail mit der Anmeldebestätigung.

BX10416VW**Online-Vortrag: Schimmel in der Wohnung**

In Kooperation mit der
Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Schimmel in der Wohnung ist nicht nur ungesund, sondern gefährdet auch die Gesundheit. Deshalb ist es wichtig, Schimmel zu vermeiden oder zu beseitigen. Wir zeigen, was Schimmel ist und wie er entsteht, wie man Schimmel vermeiden kann, was bei der Beseitigung zu beachten ist. Manchmal gibt es Streit mit dem Vermieter darüber, wer für die Beseitigung des Schimmels verantwortlich ist. Daher ist gut, wenn man die Grundregeln zur Vermeidung von Schimmel kennt.

Referentin: Beate Oedekoven

Mittwoch, 21.2.2024, 17:00–18:00 Uhr

Eine Anmeldung bei der Volkshochschule mit Angabe der Mailadresse wird bis spätestens Freitag, 16. Februar (12:00 Uhr) benötigt. Der Vortrag ist ein kostenfreies Angebot der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein und findet in Kooperation mit den Volkshochschulen Schleswig-Holsteins statt. Die finalen Zugangs- und Anmeldeinformationen erhalten Sie von uns per Mail mit der Anmeldebestätigung.

BX10417VW**Online-Vortrag: Teurer Strom oder Gaspreis? Energieanbieter wechseln!**

In Kooperation mit der
Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Die Preise für Energie sinken wieder. Für viele Verbraucher lohnt es sich zu prüfen, ob sich ein Anbieterwechsel lohnt. Gerade im Grundversorgungstarif könnte durch einen Wechsel in einen Sondertarif die Strom- oder Gasrechnung um 2- bis 3-stellige Beträge jährlich verringert werden! Die staatliche Preisbremse deckelt den Preis für Strom auf 40 Cent pro kWh und für Gas auf 12 Cent pro kWh. Das gilt jedoch nur für 80% des

Vorjahresverbrauchs. Außerdem endet die Preisbremse spätestens im April 2024 und ab dann ist wieder der volle Preis auf den gesamten Energieverbrauch zu zahlen. Damit beim Anbieterwechsel das passende Angebot gefunden wird, klären wir diese Fragen: Wer kann wechseln? Wie ist fristgerecht zu kündigen? Wie funktionieren die Vergleichsportale? Wo ist ein günstiger Anbieter zu finden? Was bieten Bonus, Preisgarantie und Öko-Strom/Gas? Was ist sonst noch zu beachten?

Referentin: Beate Oedekoven

Mittwoch, 13.3.2024, 17:00–18:00 Uhr

Eine Anmeldung bei der Volkshochschule mit Angabe der Mailadresse wird bis spätestens Donnerstag, 7. März (12:00 Uhr) benötigt. Der Vortrag ist ein kostenfreies Angebot der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein und findet in Kooperation mit den Volkshochschulen Schleswig-Holsteins statt. Die finalen Zugangs- und Anmeldeinformationen erhalten Sie von uns per Mail mit der Anmeldebestätigung.

BX10418VW**Online-Vortrag: Heizkostenrechnung prüfen und verstehen, Kosten für Strom und Heizung senken**

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale
Schleswig-Holstein

Manche Mieter sollen hohe Nachzahlungen für Heizkosten an den Vermieter bezahlen und fragen sich „Ist das auch alles richtig?“. Wir erklären, wie die Messgeräte an den Heizkörpern funktionieren und wie die Rechnung zu verstehen ist: Wo sind häufig Fehler zu finden und wo wird der Abschlag für Dezember gutgeschrieben, den die Bundesregierung übernimmt? Wie wirkt sich die Gaspreisbremse auf die Rechnung aus? Wie werden die neuen Abschläge berechnet? Wie kann Energie eingespart werden? – Jede Kilowattstunde, die nicht verbraucht wird, muss nicht bezahlt werden. Dazu gibt es Tipps, die den Strom- und Gasverbrauch senken und wir benennen Hilfsmöglichkeiten, wenn die Rechnung nicht bezahlt werden kann. Diese Veranstaltung richtet sich an Mieter und Verbraucher, die mit jedem Cent rechnen müssen.

Referentin: Beate Oedekoven

Mittwoch, 24.4.2024, 17:00–18:00 Uhr

Eine Anmeldung bei der Volkshochschule mit Angabe der Mailadresse wird bis spätestens Donnerstag, 18. April (12:00 Uhr) benötigt. Der Vortrag ist ein kostenfreies Angebot der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein und findet in Kooperation mit den Volkshochschulen Schleswig-Holsteins statt. Die finalen Zugangs- und Anmeldeinformationen erhalten Sie von uns per Mail mit der Anmeldebestätigung.

Unseren
Veranstaltungs-
kalender finden
Sie auf den
Seiten 8–9.

V BX10422V

Bestattungsvorsorge – was ist das?

Viele Menschen nennen es Vorsorgevertrag. Allerdings gehört einiges mehr dazu, als nur einen Vertrag zu erklären und unterschreiben zu lassen. Durch eine umfassende Beratung mit Fragen wie „Was kostet meine Beerdigung?“ und „Wer bezahlt meine Beerdigung?“, nehmen Sie Ihren Angehörigen ein gutes Stück Verantwortung und Sorgen ab. In diesem Vortrag geht es nicht um das Abschließen eines Vertrages, sondern um Information und Lösungsfindung, mit der Sie einverstanden und zufrieden sein können.

Andreas Kliche

Mittwoch, 6.3.2024, 15:00–17:15 Uhr

Volkshochschule, 8,00 €, > 65 Jahre 6,00 €

Gebühr beinhaltet Kaffee, Tee und Kuchen.

Eine schriftliche Anmeldung (z. B. info@vhs-neumuenster.de, www.vhs-neumuenster.de) wird bis Montag, 4. März (12:00 Uhr) erbeten.

V BX10423V

Wie erstelle ich einen Notfallordner?

Haben Sie im Notfall wichtige Papiere griffbereit? Wenn mit uns selbst oder unseren Angehörigen unerwartet etwas passiert – wo ist dann alles Wichtige wie Versicherungs- und Rentenunterlagen, Geburts- und Heiratsurkunden, Patientenverfügung, Testament u.a.m. gebündelt und übersichtlich zu finden? Wie organisiert man das und was gehört dort eigentlich hinein? Sie erhalten eine Anleitung, wie Sie wichtige Dokumente in einem „Notfallordner“ zusammenstellen können, damit Sie, bzw. Ihnen nahestehende Personen bei Bedarf die benötigten Unterlagen schnell finden können. Die hierfür anfallenden Kosten in Höhe von 6,00 € werden direkt bei der Kursleitung bezahlt. Alternativ kann ein fertig zusammengestellter Ordner mit Anleitung, Register und Formularen zum Ausfüllen für 20,00 € im Rahmen der Veranstaltung bei der Kursleiterin erworben werden.

Petra Todt

Mittwoch, 6.3.2024, 10:00–12:00 Uhr

Volkshochschule, 8,00 €, > 65 Jahre 6,00 €

Eine schriftliche Anmeldung (z. B. info@vhs-neumuenster.de, www.vhs-neumuenster.de) wird bis Donnerstag, 2. März (12:00 Uhr) erbeten.

V BX10425VW

**Online-Vortrag:
Patientenverfügung – Über Ihre
Behandlung bestimmen Sie!**

In Kooperation mit der
Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Ein plötzlicher Unfall oder eine schwer verlaufende Erkrankung – jeden kann es treffen. Wer älter als 18 Jahre und einwilligungsfähig ist, kann mit einer Patientenverfügung für solche Fälle vorsorgen. In einer Patientenverfügung lässt sich festlegen, welche Untersuchungen und Behandlungen in bestimmten medizinischen Situationen oder für den Fall der Pflegebedürftigkeit erwünscht oder nicht erwünscht sind. Die Patientenverfügung richtet sich sowohl an zukünftige behandelnde Ärzte, als auch an Bevollmächtigte und Betreuer. Sie wird nur herangezogen, wenn eine Person nicht mehr in der Lage ist, ihren Willen zu äußern. Der Vortrag richtet sich an Menschen jeglichen Alters, die über ihre medizinische Behandlung selbst bestimmen wollen.

Gefördert vom Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz (BMUV) aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages.

Referent: Moritz Pfannkuch, Rechtsanwalt
Freitag, 1.3.2024, 11:00–12:30 Uhr

Eine Anmeldung bei der Volkshochschule mit Angabe der Mailadresse wird bis spätestens Dienstag, 27. Februar (12:00 Uhr) benötigt. Der Vortrag ist ein kostenfreies Angebot der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein und findet in Kooperation mit den Volkshochschulen Schleswig-Holsteins statt. Die finalen Zugangs- und Anmeldedaten erhalten Sie von uns per Mail mit der Anmeldebestätigung.

V BX10426VW

**Online-Vortrag:
Vorsorgevollmacht –
Wer entscheidet, bestimmen Sie!**

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale
Schleswig-Holstein

Schnell kann es im Leben passieren, dass man sich in einer Situation befindet, in der eine rechtliche Vertretung notwendig wird. Können einen dann die nahen Angehörigen automatisch vertreten? Welche Dinge sollte man unbedingt regeln? Wir zeigen, was im Einzelnen zu beachten ist und wo die Stolpersteine liegen.

Gefördert vom Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz (BMUV) aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages.

Referent: Moritz Pfannkuch, Rechtsanwalt
Freitag, 26.4.2024, 11:00–12:30 Uhr

Eine Anmeldung bei der Volkshochschule mit Angabe der Mailadresse wird bis spätestens Dienstag, 23. April (12:00 Uhr) benötigt. Der Vortrag findet online statt und ist kostenfrei. Die finalen Zugangs- und Anmeldedaten erhalten Sie von uns per Mail mit der Anmeldebestätigung.

**Verbraucherfragen / Vorsorge
Pflege
Gedächtnistraining**



V BX10427VW

**Online-Vortrag:
Pflege organisieren**

In Kooperation mit der
Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Wenn ein Angehöriger Pflege braucht, stellt sich die Frage, wie die Pflege organisiert werden soll. Wir erläutern die Möglichkeiten der Pflegeorganisation in Deutschland und erklären die aktuelle Rechtslage zum Thema, vor allem vor dem Hintergrund des Pflegestärkungsgesetzes II.

Gefördert vom Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz (BMUV) aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages.

Referentin: Kerstin Heidt, Volljuristin

Freitag, 3.5.2024, 11:00–12:30 Uhr

Eine Anmeldung bei der Volkshochschule mit Angabe der Mailadresse wird bis spätestens Dienstag, 30. April (12:00 Uhr) benötigt. Der Vortrag ist ein kostenfreies Angebot der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein und findet in Kooperation mit den Volkshochschulen Schleswig-Holsteins statt. Die finalen Zugangs- und Anmeldedaten erhalten Sie von uns per Mail mit der Anmeldebestätigung.

BX10501

**Gedächtnistraining für berufliche und
private Weiterentwicklung**

Ein funktionierendes Gedächtnis bildet das Fundament für Erfolg, sowohl im privaten als auch im beruflichen Bereich. Zur Stärkung der Kommunikationsfähigkeiten, sowohl mündlich als auch schriftlich, durch Erweiterung des Wortschatzes, bietet der Kurs die Möglichkeit zur Weiterentwicklung. Teilnehmende lernen, Merkfähigkeit und Konzentration gezielt trainieren und verbessern ihre Wahrnehmung, ihr Urteilsvermögen und die Fähigkeit, Zusammenhänge zu erkennen. Spezielles Gedächtnistraining nutzt geistige Fähigkeiten optimal, fördert Fantasie und Kreativität und erhöht die Denkfähigkeit. Der Kurs vermittelt nicht nur Wissen, sondern bietet auch Spaß und Motivation. Denn Freude am Lernen hinterlässt nachhaltige Eindrücke und ist in allen Lebensbereichen nützlich.

Bitte mitbringen: Schreibblock, Kugelschreiber.

Ivalu Liedtke

freitags, ab 15.3.2024,

16:00–17:30 Uhr, 3 x

Volkshochschule, 39,00 €, Kleingruppe



vhs Neumünster



vhsneumuenster





BX10602

Aufräumen macht Spaß!

Kennen Sie das auch? Sie haben gerade erst aufgeräumt und schon liegt wieder etwas herum, die Schränke, Regale oder der Keller sind zu voll. 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 das Aufräumen Spaß!

Petra Todt

Mittwoch, 20.3.2024, 17:00 – 19:00 Uhr
Volkshochschule, 18,00 €

Ein Handout kann im Rahmen des Kurses für 5,00 € bei der Kursleitung erworben werden.

BX10610

**Ende der Berufsphase – Start neuer Möglichkeiten: Vorbereitung auf eine neue Lebensphase
Eine Veranstaltung im Rahmen der Aktiv-Wochen für Ältere**



In Kooperation mit dem Seniorenbüro Neumünster

Nach zumeist vielen Jahrzehnten durchgeplanter Schul- und Arbeitszeit steht absehbar eine ganz neue Lebensphase bevor, in der keine Strukturen von außen vorgegeben sind. Es lohnt sich, diesen Abschnitt genauer zu betrachten und sich ihm bewusst anzunähern. Vielleicht stehen Ideen und Pläne für diese Zeit im Vordergrund, vielleicht ist dieser Lebensabschnitt aber auch mit Fragen oder auch Befürchtungen verbunden. Mit theoretischen Inputs, Austausch und Kreativität werden folgende Themen genauer angesehen: 1. Perlen der Vergangenheit: Was liegt hinter mir – wo stehe ich jetzt – wo soll es hingehen? 2. Soziale Beziehungen, Partner*in, Familie, Enkel, Freunde, gute Bekannte, 3. Quellen von Gesundheit und Lebensfreude 4. Möglichkeiten des ehrenamtlichen und bürgerschaftlichen Engagements. Die Veranstaltung richtet sich an Menschen, die vor dem Übergang von der Erwerbstätigkeit in die nachberufliche Zeit stehen, sowie solche, die schon im Ruhestand sind. Bitte mitbringen: Schreibmaterial für Notizen.

Getränke und kleine Snacks in der Vor- und Nachmittagspause sind in den Kurskosten enthalten.

Christiane Johannsen

Freitag, 8.3.2024, 14:00 – 17:00 Uhr

Samstag, 9.3.2024, 9:30 – 17:00 Uhr

Volkshochschule, 20,00 €

BU BY10704BU

Erweitern Sie Ihre Kommunikations- und Handlungskompetenzen – Ein NLP-Bildungsurlaub

Das Neuro-Linguistische Programmieren (NLP) ist eine professionelle Kommunikationsmethode, die in den 1970er Jahren entstand und seither kontinuierlich weiterentwickelt wurde. Die Methoden sind grundlegend systemisch sowie ziel- und lösungsorientiert. Der Aufbau und die Aufrechterhaltung einer guten Beziehungsebene sind Grundlage jeder gelungenen Kommunikation. Die Fähigkeit sich auf Gesprächspartner wertschätzend einzustellen und in Kommunikationsprozessen zu führen sind wesentliche Faktoren für zielorientiertes Handeln. Mit den NLP-Werkzeugen können Sie Ihre Wahrnehmung und Körpersprache schulen und trainieren und damit andere Menschen besser verstehen und gezielter auf sie eingehen. Die Einnahme unterschiedlicher Wahrnehmungspositionen ermöglicht Ihnen ein tieferes Verständnis und eröffnet Ihnen neue Handlungsmöglichkeiten in den verschiedensten Kommunikationsprozessen. Dieses Grundlagenseminar führt in die Methodik und die Basiswerkzeuge des NLP ein, die für eine erfolgreiche Kommunikation mit sich und anderen erforderlich sind. Die Seminarinhalte werden Schritt für Schritt erklärt, in lernenden Beispielen vorgeführt, in Kleingruppen praktisch geübt und der Erfolg gemeinsam ausgewertet und reflektiert. Der Bildungsurlaub ist so aufgebaut, dass er den inhaltlichen Anforderungen des „NLP-Basic“ des DVNLP entspricht. Für die Erlangung des entsprechenden Zertifikates ist ein zusätzlicher Seminartag erforderlich, da der notwendige Stundenumfang im Rahmen des Bildungsurlaubes nicht erreicht werden kann. Ferner ist er als Basisseminar für den Einstieg in Practitioner-Ausbildung nach den Richtlinien des DVNLP geeignet.

Als Bildungsurlaub in Schleswig-Holstein anerkannt, kann aber auch als Intensivkurs gebucht werden.

Anmeldeschluss: Freitag, 15. November 2024. Eine kostenfreie Stornierung ist nur bis zum Anmeldeschluss möglich. Sofern noch freie Plätze verfügbar sind, kann eine Anmeldung auch nach Anmeldeschluss noch erfolgen. Es besteht die Möglichkeit das Mittagessen in der hauseigenen Kantine einzunehmen sowie Getränke und kleine Snacks zu erwerben. Eine Unterbringung im Hostelpbereich des Hauses ist möglich und kann unter info@kiek-in-nms.de oder 04321 41996-0 separat angefragt werden.

Doris L. Zeißner

Montag, 2.12.2024 bis

Freitag, 6.12.2024, 9:00 – 16:30 Uhr

Volkshochschule, 279,00 €

BX10808

Philosophie und die Suche nach der Wahrheit: Kompakt am Wochenende für Einsteiger*innen und Wiedereinsteiger*innen

Philosophinnen und Philosophen haben sich auf verschiedenen Wegen auf die Suche nach der Wahrheit begeben: Durch unvoreingenommenes Nachdenken, Beobachtung und Gespräch versuchen sie, Täuschungen und Irrtümer zu überwinden und der Wahrheit auf die Spur zu kommen. Der antike Philosoph Platon hat den Weg zur Wahrheit mit dem Ausgang des Menschen aus einer finsternen Höhle verglichen. Der Weg zur Wahrheit erscheint als Weg zum Licht und zur Klarheit. In diesem Einführungskurs werden wir die spannende philosophische Suche nach der Wahrheit kennenlernen. Diese Suche wird außerdem von dem Verdacht begleitet, dass sich die Wahrheit möglicherweise gar nicht zeigen wird. Mit Impulsvorträgen wird in die Grundlagen der Philosophie eingeführt. Kurze Textauschnitte werden gemeinsam gelesen und diskutiert, um ein tieferes Verständnis für diese faszinierenden Fragen zu entwickeln. Dieser Kurs ist für alle Interessierten geeignet, die Einblicke in die Philosophie suchen und Freude am gemeinsamen Nachdenken haben. Entdecken Sie die Welt der Philosophie!

Dr. Heike Kämpf

Samstag, 2.3.2024, 14:00 – 17:00 Uhr
Volkshochschule, 26,00 €, Kleingruppe

BX10810

Philosophische Gespräche zum Wochenende: Thema – Was sind moralische Werte?

Die philosophischen Gespräche bieten ein offenes Forum für einen Gedankenaustausch über verschiedene aktuelle, philosophisch relevante Themen. Diesmal geht es um die Frage, was unter moralischen Werten zu verstehen ist und wie sich moralische Werte begründen lassen – oder befinden wir uns – wie Nietzsche vermutete – jenseits von Gut und Böse? Solche Fragen sind seit der Antike in der Moralphilosophie diskutiert worden, und sie sind bis heute aktuell. Wir werden uns diesen moralphilosophischen Fragen zuwenden und diskutieren, was eigentlich moralische Werte sind, welche Bedeutung sie haben und wie sie sich begründen lassen. Darüber hinaus wollen wir diskutieren, ob es trotz aller unterschiedlichen Wertvorstellungen auch allgemeingültige, gemeinsame Werte geben kann. Dabei werden uns auch philosophische Einsichten vermittelt, die in kurzen Impulsreferaten vorgestellt werden. Alle, die neugierig auf Philosophie sind und gerne Gedanken austauschen, sind herzlich eingeladen, an unseren



Gesprächen teilzunehmen.

Dr. Heike Kämpf

Freitag, 15.3.2024, 14:00–17:00 Uhr
Volkshochschule, 26,00 €, Kleingruppe

BX10820

Letzte Hilfe – Seminar zum Umgang mit Sterbebegleitung

In Kooperation mit der Hospiz-Initiative Neumünster e.V.

Der Letzte Hilfe Kurs lädt ein, sich zum Thema Sterben Gedanken zu machen und mit anderen darüber zu sprechen. Er will Mut machen und versteht sich als „das kleine Einmaleins“ der privaten Sterbebegleitung. Ansprechen möchten wir mit diesem Angebot alle, die sich zu den Themen Sterben, Tod und das Umsorgen schwerkranker oder sterbender Menschen informieren möchten. Im Kurs wird über die Normalität des Sterbens, als Teil des Lebens gesprochen. Patientenverfügungen und Vorsorgevollmachten werden kurzer Bestandteil sein. Es werden mögliche Symptome des Sterbeprozesses behandelt. Gemeinsam wird thematisiert, wo unsere Möglichkeiten und Grenzen liegen, welche Hilfe- und Beratungsangebote es gibt, wie Abschied gestaltet werden kann. Der Kurs gliedert sich in folgende 4 Module à 45 Minuten: 1. Sterben als ein Teil des Lebens, 2. Vorsorgen und Entscheiden, 3. Leiden lindern, 4. Abschied nehmen. Trotz des schweren Themas wird der Kurs lebendig und leicht von Christina Turlon und Inga Wolters geleitet. Die Teilnahme ist kostenlos, um eine Spende wird gebeten.

Treffpunkt: Hospiz-Initiative Neumünster e.V., Moltkestraße 8, 24534 Neumünster

Christina Turlon/Inga Wolters

Dienstag, 13.2.2024, 17:30–21:30 Uhr
Moltkestraße 8, 24534 Neumünster
Hospiz-Initiative Neumünster e.V., Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei.

Aktualisierungen entnehmen Sie bitte unserer Homepage

V BX10961V

Wandern in Japan – der 88 Tempel Pilgerweg auf Shikoku

1200 km von Tempel 1 bis 88 und wieder zum Anfang zurück. Auf der viertgrößten Hauptinsel Shikoku wird seit Jahrhunderten die Reihe der 88 Tempel von Pilgern besucht, um es dem Gründer des Shingon-Buddhis-

mus Kobo Daishi nachzutun. Der Weg führt überwiegend durch das ländliche Japan. Ingo Kühl berichtet von Herausforderungen des Weges, den Geschenken an die Pilger vom Bonbon bis zur Einladung zum Mittagessen, vom anderen Blick des Westlers auf japanische Gewohnheiten. Was machen die buddhistischen Rituale an 88 Tempeln mit dem Pilger oder bleibt man kulturfremder Wanderer? Ein Blick in diese andere Welt auf alten Wegen zwischen Japanern, Pilgern und Touristen mit vielen Bildern bietet dieser Vortrag.

Ingo Kühl

Sonntag, 28.4.2024, 14:30–16:30 Uhr
Volkshochschule, 8,00 €, >65 Jahre 6,00 €
Gebühr beinhaltet, Kaffee, Tee und Kuchen.
Eine schriftliche Anmeldung (z. B. info@vhs-neumuenster.de, www.vhs-neumuenster.de) wird bis Donnerstag, 25. April (12:00 Uhr) erbeten.

V BW10960V

Immer wieder sonntags...

Was für ein Wahnsinn – Bilder und Eindrücke von der Besteigung des Kilimandscharo: Lesung und Bildvortrag

Etwa 150.000 Menschen besteigen jährlich den Kilimandscharo – oder versuchen es zumindest. Nach zwanzig Jahren Reise-Erfahrung in Tansania hat Oliver Zantow sich selbst in dieses Abenteuer gestürzt. Authentisch und mit einer Prise Selbstironie beschreibt und reflektiert er in seinem Buch darüber seine Erlebnisse rund um die Besteigung dieses höchsten freistehenden Berges der Welt. An diesem Nachmittag wird er von seiner Reise erzählen, aus seinem Buch lesen und dazu viele Bilder vom Gipfel dieses imposanten Berges zeigen.

Oliver Zantow

Sonntag, 28.1.2024, 14:30–16:30 Uhr
Volkshochschule, 8,00 €, >65 Jahre: 6,00 €
Gebühr beinhaltet Kaffee, Tee und Kuchen.
Eine schriftliche Anmeldung (z. B. info@vhs-neumuenster.de, www.vhs-neumuenster.de) wird bis Donnerstag, 25.01.24 (12:00 Uhr) erbeten.

V Exkursion BX10940V

Gehölkundliche Wanderung – „Ich seh den Wald vor lauter Bäumen nicht“

Zu unserer Wanderung laden wir Interessierte ein, die faszinierende Welt der Bäume und Sträucher zu erkunden. Die Veranstaltung bietet die einzigartige Gelegenheit, über 30 verschiedene Baum- und Straucharten hautnah zu erleben und näher kennenzulernen. Eine erfahrene Naturführerin steht zur Seite, um bei der sicheren Identifizierung dieser vielfältigen Flora zu unterstützen. Während der Exkursion erfahren Teilnehmende nicht nur, wie man Bäume und Sträucher sicher erkennt und unterscheidet, sondern auch,



www.megabike-online.de Der Fahrrad-Fachmarkt.

- große Auswahl an Fahrrädern und Zubehör
- Rundumservice • wechselnde Angebote
- Gebraucht-Fahrräder
- Anlieferung und Abholung • kompetente Beratung
- individuelle Fahrradgestaltung • Fahrradverleih

Inhaber: Lars Wohlers

Rendsburger Straße 12 24534 Neumünster Mo. – Fr. 09:00 – 18:00 Sa. 09:00 – 15:00 Tel. 0 43 21 / 49 93 85 nms@megabike-online.de	Bahnhofstr. 46 24582 Bordesholm Mo. – Fr. 9:00 – 18:00 Sa. 9:00 – 14:00 Tel. 0 43 22 / 8 88 72 52 bordesholm@megabike-online.de
--	--

woher sie stammen und wie sie sich in der Region etabliert haben. Darüber hinaus wird beleuchtet, welche ökologische und kulturelle Bedeutung diese Gehölze für Umwelt und Gesellschaft haben. Die Wanderung richtet sich an Naturliebhaber und alle, die sich für die heimische Flora und ihre Bedeutung interessieren.

Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung und Schuhe, ggf. Notizbuch.

Treffpunkt: Aukrug, Schäferkoppeln 1 (Landhoof ehemals Heidehaus)

Dr. Anita Engler

Sonntag, 2.6.2024, 14:00–17:00 Uhr
Exkursion, 12,00 €

V BX10941V

Wildkräuterspaziergang an der Neumünsteraner Fröbelschule Frühlingskräuter, Frühlingsblumen, Frühlingsgefühle ...

In Kooperation mit der vhs Aukrug

Ein Frühlingsspaziergang zum Kennenlernen unserer heimischen „Allerweltskräuter“ mit Erläuterungen über ihre Verwendbarkeit für Küche und Hausapotheke, garniert mit Geschichten, Anekdoten und Mythen sowie Kostproben aus der Wildpflanzenküche. Ein Spaziergang zum Aufblühen in der erwachenden Natur.

Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung und Schuhe, ggf. Notizbuch und Sammelkörbchen.

Treffpunkt: 24537 Neumünster, Flensburger Str. 9, Fröbelschule

Gudrun Aschenbach

Samstag, 27.4.2024, 14:00–16:00 Uhr
Exkursion, 8,00 €

Eine schriftliche Anmeldung (z. B. info@vhs-neumuenster.de, www.vhs-neumuenster.de) wird bis Montag, 22. April (12:00 Uhr) benötigt.

Für Kinder und Jugendliche (bis 16 Jahre) kostenfrei.

**AKTIONSMONAT NATURERLEBNIS**

der heimischen Tier- und Pflanzenwelt

1. BIS 31. MAI 2024www.aktion-naturerlebnis.de

Veranstaltungen im Rahmen des Aktionsmonats „Naturerlebnis heimischer Tier- und Pflanzenwelt“ vom 1.5.–31.5.2024 in Zusammenarbeit mit dem Bildungszentrum für Natur, Umwelt und ländliche Räume des Landes Schleswig-Holstein und dem Landesverband der Volkshochschulen in Schleswig-Holstein.

V BX10930V**Heimische Eulenwelt: Faszination unserer Natur**

Herr Dirk-Peter Meckel, stellvertretender Vorsitzender und Projektleiter im Landesverband Eulenschutz in Schleswig-Holstein e.V., wird als renommierter Eulenkennner in einer umfassenden Bildpräsentation aus seiner langjährigen Erfahrung berichten. Mit fundiertem Fachwissen und Begeisterung entführt er in die vielfältige und geheimnisvolle Welt der 8 Eulenarten, die in Norddeutschland beheimatet sind. Interessierte werden mehr über ihre außergewöhnlichen Sinnesleistungen erfahren und eintauchen in die faszinierende Welt dieser eindrucksvollen Vögel. Der Vortrag verspricht spannende Einblicke und ist nicht nur für Eulenliebhaber interessant. Seien Sie dabei und lassen Sie sich von den Eulen Norddeutschlands verzaubern.

Dirk-Peter Meckel

Freitag, 31.5.2024, 19:00–20:30 Uhr

Volkshochschule, 8,00 €

Eine schriftliche Anmeldung (z. B.

info@vhs-neumuenster.de, www.vhs-neumuenster.de)

wird bis Dienstag, 28. Mai (12:00 Uhr) erbeten.

V Exkursion BX10942V**Maiwanderung an der Bünzau: Frühling- blütenpracht in Wald, Wiese und Bach**

In Kooperation mit der vhs Felde

Unter der Obhut der Schrobach-Stiftung darf sich in den Wäldern und Wiesen, die den Lauf der Bünzau säumen, Natur entfalten. Sie dankt es mit Maiglöckchen, Salomonssiegel und vielen anderen zauberhaften Blumen, an denen wir uns auf der 6 km langen Wanderung erfreuen dürfen.

Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung, Schuhe, ggf. Fernglas.

Treffpunkt: Aukrug Bünzau, B 430, Hinweisschild Segelflugplatz folgen bis Parkplatz, Luftballon!

Gudrun Aschenbach

Sonntag, 12.5.2024, 14:00–17:00 Uhr

Exkursion, 9,00 €

Eine schriftliche Anmeldung (z. B.

info@vhs-neumuenster.de, www.vhs-neumuenster.de)

wird bis Montag, 6. Mai zum (12:00 Uhr) benötigt.

Für Kinder und Jugendliche (bis 16 Jahre) kostenfrei.

**V Exkursion BX10943V****Alles, bloß keine Moorleiche!****Maiwanderung im Einfeld der Dosenmoor**

In Kooperation mit der vhs Felde

„O schaurig ist's, übers Moor zu gehn“

(Annette von Droste-Hülshoff)

Moore üben bis heute eine besondere Faszination auf die Menschen aus. Gruselig wird es aber nicht an einem hellen Frühlingstag. Stattdessen erleben Sie das Moor als „ökologisches Multitalent“: Lebensraum hoch spezialisierter, seltener und bedrohter Pflanzen und Tiere, Regulator des Wasserhaushaltes im Boden und CO₂-Speicher für den Klimaschutz.

Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung, Schuhe, ggf. Fernglas.

Treffpunkt: B4, Einfeld der Schanze 103a, 24536 Neumünster, Parkplatz hinter der Bahnunterführung, Am Moor 191

Gudrun Aschenbach

Samstag, 25.5.2024, 14:00–17:00 Uhr

Exkursion, 9,00 €

Eine schriftliche Anmeldung (z. B.

info@vhs-neumuenster.de, www.vhs-neumuenster.de)

wird bis Dienstag, 21. Mai (12:00 Uhr) benötigt.

Für Kinder und Jugendliche (bis 16 Jahre) kostenfrei.

V Exkursion BX10944V**Libellen und Schmetterling an Bünzer Teich und Bünzau: Auf zarten Flügeln durch den Sommer**

In Kooperation mit der vhs Aukrug

Ob pfeilschnell sausend oder akrobatisch wendend, ob luftig schwebend oder anmutig gaukelnd, betörend in bunter Farbenpracht: Libellen und Schmetterlinge sind der Menschen liebste Insekten. Im Tal der Bünzau finden sie beste Bedingungen. Auf einem kleinen Spaziergang wollen wir uns an ihrer Schönheit und ihrer Artenvielfalt erfreuen. Bei Regen und starkem Wind muss die Veranstaltung ausfallen oder verschoben werden.

Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk, ggf. Fernglas, Sitzgelegenheit.

Treffpunkt: 24613 Aukrug Bünzen, B 430, Hinweisschild Segelflugplatz folgen, Luftballon!



Gudrun Aschenbach

Sonntag, 9.6.2024, 14:00–16:30 Uhr

Exkursion, 10,00 €

Eine schriftliche Anmeldung (z. B.

info@vhs-neumuenster.de, www.vhs-neumuenster.de)

wird bis Montag, 3. Juni (12:00 Uhr) benötigt.

Für Kinder und Jugendliche (bis 16 Jahre) kostenfrei.

V Exkursion BX10945V**Sommerwanderung an der Bünzau Sommerblütenpracht in Wald, Wiese und Bach**

In Kooperation mit der vhs Aukrug

Unter der Obhut der Schrobach-Stiftung darf sich in den Wäldern und Wiesen, die den Lauf der Bünzau säumen, Natur entfalten. Lassen Sie sich vom Mädesüß verzaubern, vom Klappertopf betören und vom Teufelszwirn umgarnen auf unserem etwa 6 km langen Rundweg.

Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung, Schuhe, ggf. Fernglas.

Treffpunkt: Aukrug Bünzau, B 430, Hinweisschild Segelflugplatz folgen bis Parkplatz, Luftballon!



Gudrun Aschenbach

Sonntag, 14.7.2024, 14:00–17:00 Uhr

Exkursion, 12,00 €

Eine schriftliche Anmeldung (z. B.

info@vhs-neumuenster.de, www.vhs-neumuenster.de)

wird bis Montag, 8. Juli (12:00 Uhr) benötigt.

Für Kinder und Jugendliche (bis 16 Jahre) kostenfrei.

V Exkursion BX10946V**Sommerwanderung auf den Boxberg: Im Wald und auf der Heide da finden wir viel Freude**

In Kooperation mit der vhs Nortorf

Das trifft besonders auf die Zeit der Heideblüte zu. Den Erhalt dieser wunderschönen Landschaft verdanken wir der Schrobach Stiftung, Menschen aus dem Naturpark Aukrug, welche sich unermüdlich für den Schutz und die aufwendige Pflege der Flächen einsetzt – und den Ziegen! Den Erfolg ihrer Mühen für die Entwicklung einer vielfältigen Flora und Fauna dürfen wir auf unserem sechs Kilometer langen Rundweg in vollen Zügen genießen.

Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung und Schuhe, ggf. Fernglas.

Treffpunkt: Parkplatz nahe der L430 unterhalb des Restaurants, Buckener Weg 2, 24613 Aukrug



Gudrun Aschenbach

Samstag, 17.8.2024, 14:00–17:00 Uhr

Exkursion, 12,00 €

Eine schriftliche Anmeldung (z. B.

info@vhs-neumuenster.de, www.vhs-neumuenster.de)

wird bis Montag, 12. August (12:00 Uhr) benötigt.

Für Kinder und Jugendliche (bis 16 Jahre) kostenfrei.



Neumünsters größter Schatz:

Das Dosenmoor

In Kooperation mit dem Info-Zentrum Dosenmoor e.V.

Seitdem der Torfabbau beendet und das Dosenmoor 1981 unter Naturschutz gestellt wurde, darf sich dieses wundervolle Ökosystem im Norden der Stadt wieder gesund entwickeln. Welche Schätze dort verborgen sind und welche wichtigen Funktionen es für uns Menschen erfüllt, erläutert ein Moorschutzexperte des Vereins Info-Zentrum Dosenmoor e.V. auf einer ca. zweistündigen Führung. Wie die Fäden Artenvielfalt, Natur- und Klimaschutz in einem Hochmoor zusammenlaufen und wie wir in Zukunft mit dem Ökosystem Moor umgehen müssen, wird auf der Führung sicht-, hör- und spürbar.

Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung, gutes Schuhwerk.

Hinweis: Weil wir die Wege im Naturschutzgebiet streckenweise verlassen, können leider keine Hunde mitgenommen werden.

Treffpunkt: Info-Zentrum Dosenmoor, Am Moor 99, 24536 Neumünster.

Zum Treffpunkt ist es ca. 1 km Fußweg vom Bahnhof Einfeld, bitte reisen Sie klimaschonend an.

8,00 € Ermäßigung für Kinder und Jugendliche bis einschließlich 16 Jahren: 6,00 €

Eine Bezahlung erfolgt nicht am Veranstaltungsort.

v Exkursion BX10950V

Infozentrum Dosenmoor e.V.

Samstag, 27.4.2024, 15:00–17:30 Uhr

Eine schriftliche Anmeldung (z. B.

info@vhs-neumuenster.de, www.vhs-neumuenster.de) wird bis Montag, 22. April (12:00 Uhr) benötigt

v Exkursion BX10951V

Infozentrum Dosenmoor e.V.

Samstag, 29.6.2024, 15:00–17:30 Uhr

Eine schriftliche Anmeldung (z. B.

info@vhs-neumuenster.de, www.vhs-neumuenster.de) wird bis Montag, 24. Juni (12:00 Uhr) benötigt.

v Exkursion BX10952V

Infozentrum Dosenmoor e.V.

Samstag, 27.7.2024, 15:00–17:30 Uhr

Eine schriftliche Anmeldung (z. B.

info@vhs-neumuenster.de, www.vhs-neumuenster.de) wird bis Montag, 22. Juli (12:00 Uhr) benötigt.

BX11010

Wie werde ich Pilot?

Aerodynamik und Betrieb von Flugzeugen (mit „Schnupperflug“)

in Kooperation mit dem Flugsport-Club Neumünster e.V.

Fluglehrer des Flugsport-Clubs Neumünster e.V. geben an drei Abenden einen Einblick in die Technik von großen und kleinen Flugzeugen und die Bestimmungen und Verfahren der Fliegerei. Dabei werden auch die wichtigen Themen der Flugwetterkunde und der

Navigation angesprochen. Es wird erklärt, warum ein Flugzeug überhaupt fliegt, wie man ein Flugzeug steuert und welche Voraussetzungen ein Pilot erfüllen muss. Im Anschluss an die Theorie können bei einem kurzen Schnupperflug mit einer Tecnam P 2008 MKII, einem hochmodernen zweiseitigen Schul- und Reiseflugzeug mit vollelektronischen Anzeigen, die erworbenen Kenntnisse erstmals in die Praxis umgesetzt werden.

Achtung: Das Mindestalter zur Teilnahme beträgt 16 Jahre.

Treffpunkt: Flugsport-Club Neumünster e.V. (Clubraum), Baumschulenweg, 24537 Neumünster

Michael Barkhausen

Freitag, 5.4.2024, 19:00–21:00 Uhr

Samstag, 6.4.2024, 19:00–21:00 Uhr

Sonntag, 7.4.2024, 19:00–21:00 Uhr

Flugsport-Club Neumünster e.V., 240,00 €

Eine Anmeldung wird bis Dienstag, 2. April (12:00 Uhr) benötigt.

BX11012

Faszination Segelfliegen: Aerodynamik, Flugplanung und Betrieb von Segelflugzeugen (mit „Schnupperflug“)

In Kooperation mit dem Flugsport-Club Neumünster e.V.

Fluglehrer des Flugsport-Clubs Neumünster e.V. geben an einem Abend einen Einblick in die Technik von Segelflugzeugen und die Bestimmungen und Verfahren der Fliegerei. Zusätzlich werden wichtige Aspekte der Flugplanung und Wetterkunde vorgestellt, durch die Streckenflüge von über 500 km Distanz und 2000 Metern Höhe ohne Motor ermöglicht werden. Es wird erklärt, warum ein Segler überhaupt fliegt, wie er optimal in Aufwinden (die sog. Thermik) steigt und welche Voraussetzungen ein Pilot erfüllen muss. Im Anschluss an die Theorie können bei einem kurzen Schnupperflug mit einer ASK21 – dem bekanntesten Schulungssegler – die erworbenen Kenntnisse erstmals in die Praxis umgesetzt werden.

Tag 1: Theorie, Tag 2: Flugtag – Der Flug wird im Laufe des Nachmittags stattfinden und kurzfristig weiter zeitlich abgestimmt.

Achtung: Das Mindestalter zur Teilnahme beträgt 14 Jahre.

Treffpunkt: Flugsport-Club Neumünster e.V. (Clubraum), Baumschulenweg, 24537 Neumünster.

Lennart Hildebrandt

Freitag, 12.4.2024, 19:00–21:00 Uhr

Samstag, 13.4.2024, 12:00–18:00 Uhr

Flugsport-Club Neumünster e.V., 70,00 €

Eine Anmeldung wird bis Dienstag, 9. April (12 Uhr) benötigt.

BX11201

Astronomie Grundkurs

Könnte es Sie reizen, selbstständig den Saturn am Himmel zu finden und seine Ringe zu sehen, oder die Nachbarin unserer Milchstraße, die Andromedagalaxie? Wollen Sie mehr über das fast unendliche Universum erfahren, und was es dort alles zu sehen gibt? Dieser Kurs bringt Ihnen die Grundbegriffe der Astronomie näher und ebnet den Weg zur Amateurastronomie. In praktischen Übungen lernen Sie die Orientierung am Himmel, die Benutzung von Sternkarten und den Umgang mit Teleskopen verschiedener Bauarten.

Jürgen Kahlhöfer

donnerstags, ab 15.02.2024,

19:00–20:30 Uhr, 7 ×

vhs-Sternwarte, 45,50 €

BW11203

Sternkieker-Astronomie AG

Die „Sternkieker“ der Astronomie AG treffen sich monatlich, um zusammen ihrem Hobby nachzugehen, Erfahrungen auszutauschen und Astronomie zu betreiben. Bei gutem Wetter gibt es gemeinsame Beobachtungsabende an der vhs-Sternwarte oder an den außerhalb der Stadt gelegenen Beobachtungsplätzen. Zudem stehen regelmäßig Vorträge zu Themen der Astronomie, Kosmologie, Raumfahrt, Astrofotografie u.v.a. auf dem Programm. Die Astronomie AG führt auch in regelmäßigen Abständen öffentliche Beobachtungsabende durch, so auch am alljährlich stattfindenden Astronomietag. Sie kümmert sich zudem um die Pflege und den Erhalt der wertvollen Teleskope. Interessierte Amateure können in der AG auch den „großen Fernrohrführerschein“ erwerben, der Sie zur eigenständigen Nutzung der Sternwarte berechtigt.

Voraussetzungen: Erfolgreiche Teilnahme am Kurs „Astronomie Grundkurs“ oder ein vergleichbarer Kenntnisstand. Kinder und Jugendliche beachten bitte unser Kursangebot „Kindersternwarte“ (BW11205, 10–14 Jahre) und „Jugendsternkieker-AG“ (BW11204, 12–16 Jahre) im Programmbebereich „junge vhs“.

Dieser Kurs findet, sofern der Zugang zur Sternwarte nicht möglich sein sollte, online statt.

Marco Ludwig/Stefan Bruns

Freitag, 2.2., 1.3., 5.4., 3.5., 7.6., 5.7.,

2.8., 6.9.2024, jeweils 19:00–20:30 Uhr

vhs-Sternwarte, 25,00 €

jeweils 1. Freitag im Monat



Kultur macht stark

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren. Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.

Vorträge/Exkursionen:

BX20002V

Immer wieder sonntags...

**Mythos Faust: Historie, Dichtung und europäischer Kulturgeschichte
Anlässlich des 275. Geburtstages von Johann Wolfgang von Goethe**

Es soll ihn wirklich gegeben haben: den Quacksalber Doktor Faust, Zeitgenosse Luthers und Naturmagier der Umbruchsepoche um 1500. Vor allem durch Goethes Schauspiel hat der Stoff vom wissenschaftlichen Teufelsbündner weltliterarische Wirkung erlangt. Dabei war Goethe nur einer von vielen: vor und nach ihm hat das Motiv des Teufelsbündner und die Figur Faust viele angezogen, von Roswitha von Gandersheim bis Thomas Mann. Faust – ein Mythos, der stets von neuem variiert und umerzählt wurde, in Dichtung, Musik, Kunst und Film bis in unsere Zeit hinein. Jörn Bockmann und Karl-Heinz Langer geben einen kurzweiligen Überblick zum „Mythos Faust“, bei dem es auch aber nicht nur um Goethes Faustdramen geht.

Karl-Heinz Langer /

Apl. Prof. Dr. Jörn Bockmann

Sonntag, 24.3.2024, 14:30–16:30 Uhr

Volkshochschule, 8,00 €, >65 Jahre: 6,00 €

Gebühr beinhaltet Kaffee, Tee und Kuchen.

Eine schriftliche Anmeldung (z. B.

info@vhs-neumuenster.de, www.vhs-neumuenster.de)

wird bis Donnerstag, 21. März (12:00 Uhr) erbeten.

BX20003V

Immer wieder sonntags....

Die faszinierende Welt der Sprache

Wir nutzen sie täglich – unsere Muttersprache und vielleicht auch die eine oder andere Fremdsprache. Aber was ist Sprache eigentlich, wie ist sie entstanden, wie stellt sie sich dar, wie verbreitet sie sich und welche Formen gibt es? Es gibt etwa 6.500 verschiedene Sprachen auf der Welt, die Kultur und Denken prägen? Sprache und Verständigung helfen uns, internationalen Warenaustausch zu betreiben und gemeinsame Ziele in Kultur und Politik zu erreichen. Sprache sichert unser Rechts- und Bildungsbedürfnis und ist Grundlage unserer Lebensgestaltung. Dieser Vortrag soll grundlegend das Wesen der Sprache beschreiben und aufzeigen, welche Entwicklung und Bedeutung sie für unser Leben hat.

Wilhelm Graas

Sonntag, 25.2.2024, 14:30–16:30 Uhr

Volkshochschule, 8,00 €, >65 Jahre: 6,00 €

Gebühr beinhaltet Kaffee, Tee und Kuchen.

Eine schriftliche Anmeldung (z. B.

info@vhs-neumuenster.de, www.vhs-neumuenster.de)

wird bis Donnerstag, 22. Februar (12:00 Uhr) erbeten.

BX20004V

Büchervorstellung – Lesefutter für den Sommer

In Kooperation mit der Buchhandlung Krauskopf

Sommerzeit ist Lesezeit, wenn die Sonne wieder an Kraft gewonnen hat und der eigene Balkon und Garten oder die heimischen Strände an Nord- und Ostsee locken, wenn für den Badeurlaub im Süden oder die Trekkingtour im Norden die passende Lektüre eingepackt werden soll. Damit das sommerliche Lesefutter nicht ausgeht, werden die schönsten, spannendsten und interessantesten Bücher des Jahres von Tina Krauskopf vorgestellt und ein Wegweiser durch die Vielzahl an Neuerscheinungen gegeben.

Tina Krauskopf

Mittwoch, 15.5.2024, 19:00–21:00 Uhr

Volkshochschule, 8,00 €

Eine schriftliche Anmeldung (z. B.

info@vhs-neumuenster.de, www.vhs-neumuenster.de)

wird erbeten.

BX20008V

Exkursion Neumünster auf den zweiten Blick.

Hinter den Kulissen des Theaters

In Kooperation mit dem Kulturbüro der Stadt Neumünster

Wollten Sie schon immer einmal auf den Brettern stehen, die die Welt bedeuten? Die Perspektive wechseln und von der Bühne in den Zuschauerraum blicken, verstehen, wie der Vorhang fällt oder zugezogen wird, wie ein Bühnenbild befestigt wird und einen kleinen Einblick in die vielfältigen Beleuchtungseffekte bekommen? An diesem Tag können Sie hinter die Kulissen schauen und das Entdecken, von dem Sie in Schauspiel, Oper oder Operette immer nur die Vorderseite sehen.

Sünne Katrin Höhn

Sonntag, 17.3.2024, 11:00–13:00 Uhr

Treffpunkt: Foyer des Theaters in der

Stadhalle. Exkursion, 8,00 €

Eine schriftliche Anmeldung (z. B.

info@vhs-neumuenster.de, www.vhs-neumuenster.de)

wird bis Donnerstag, 14. März (12:00 Uhr) erbeten.

BX20011V

Immer wieder sonntags...

Wege ins Licht – Leben und Werk von Gabriele Münter

Gabriele Münter (1877–1962) wird als langjährige Lebensgefährtin von Wassily Kandinsky oft in einem Atemzug mit dem russischen Maler genannt. Doch dabei wird verkannt, dass sie als Mitbegründerin des Blauen Reiters immer eine eigenständige Künstlerpersönlichkeit gewesen ist, die nie Kandinskys Stil imitierte, sondern ihr ganzes Leben lang ihre eigene Bildsprache entwickelt hat. In einer Zeit, in der Frauen noch nicht einmal ohne männliche Begleitung spazieren gehen, geschweige denn Radfahren durften, war ihr Weg zur selbständigen Künstlerin mühsam, doch Gabriele Münter hat sich diesen Weg erkämpft. Sie wurde zu einer der bedeutendsten Malerinnen und der wohl großzügigsten Kunststifterin des 20. Jahrhunderts.

Dr. Hans Thomas Carstensen

Sonntag, 10.3.2024, 14:30–16:30 Uhr

Volkshochschule, 8,00 €, >65 Jahre: 6,00 €

Gebühr beinhaltet Kaffee, Tee und Kuchen.

Eine schriftliche Anmeldung (z. B.

info@vhs-neumuenster.de, www.vhs-neumuenster.de)

wird bis Donnerstag, 7. März erbeten.

Anmeldung

Mit einer rechtzeitigen
Anmeldung sichern Sie
sich Ihren Platz im
gewünschten Kurs!



V BX20013V

Vortrag im Park: die Macht der Farben zum Thema „Grün“ – Was sind Farben?

In Kooperation mit der Herbert Gerisch-Stiftung

Grün steht für uns Menschen als Sinnbild für das Leben und die Natürlichkeit. Wir verbinden mit Grün häufig Glück, Hoffnung und Zufriedenheit. Auf die Psyche wirkt Grün erholend und ausgleichend und es soll Körper und Geist in Einklang bringen. Grün wirkt beruhigend und natürlich. Psychologisch gesehen verbinden wir mit Grün Leben, Natur, Zufriedenheit, Glück und Hoffnung. Deswegen ein Vortrag unter freiem Himmel in einem riesigen Park. Alles ist grün. Das Element von Grün ist Holz (Natur). Seine Wirkung ist entspannend und erholend für den ganzen Körper, es wirkt nervenberuhigend. Grün stärkt das Immunsystem, hilft bei der Regeneration von Muskel- und Gewebezellen, steigert die Kreativität, stärkt die Bronchien und reguliert den Blutdruck.

Wilhelm Bühse

Freitag, 14.6.2024, 19:00–20:30 Uhr

Rencks Park, Die Teilnahme an der Vortragsveranstaltung ist kostenfrei.

Treffpunkt: Klosterinsel

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenlos, aber eine Anmeldung (info@vhs-neumuenster.de, www.vhs-neumuenster.de) mit Angabe der Mailadresse wird bis Donnerstag, 13. Juni (12:00 Uhr) erbeten. Die Veranstaltung findet im Freien statt, bitte entsprechende Sitzgelegenheiten gegebenenfalls selbst mitbringen. Bei entsprechender Wetterlage wird die Veranstaltung kurzfristig abgesagt und per Mail darüber informiert.

V Exkursion BX20018VO

Eine Führung – Hinter die Kulissen der Herbert Gerisch-Stiftung

In Kooperation mit der Herbert Gerisch-Stiftung

Ein Blick in die historischen Räume der Stiftung, die sonst nicht zugänglich sind, bietet dieser Rundgang durch die Räumlichkeiten der Villa Wachholz. Die Villa Wachholz (Herbert Gerisch-Stiftung) ist eine 1903 von dem Kieler Architekten Hans Schnittger im Jugendstil errichtet Villa in Neumünster in Schleswig-Holstein. Sie liegt in einem etwa drei Hektar großen Landschafts- und Skulpturengarten im Stadtteil Brachenfeld. Die 700 m² große Villa entstand im Jahr 1903 im Auftrag des Buntpapierfabrikanten Paul Ströhmer. In den Räumen finden Wechselausstellungen zeitgenössischer Malerei, Grafik, Fotografie, Skulptur und Videokunst der Herbert Gerisch-Stiftung statt. Wir haben die Möglichkeit durch diese Führung in die historischen Räume des Kunstsammlers Paul Ströhmers einen Einblick zu bekommen und in Räume, die normalerweise nicht zugänglich sind, einen kunsthistorischen Einblick hinter die Kulissen zu erfahren. Die Geschichte, aber auch die Räume sind kunst-

historisch ein wichtiger kultureller historischer Punkt für Schleswig-Holstein. Beim abschließenden gemeinsamen Kaffeetrinken, in dem der Villa Wachholz angeschlossenen Café Harry Maasz, bleibt noch genügend Zeit, die hier gewonnenen Eindrücke Revue passieren zu lassen.

Wilhelm Bühse

Samstag, 15.6.2024, 15:00–17:00 Uhr

Herbert-Gerisch Stiftung,

Die Führungsgebühr in Höhe von 13,00 € wird bei der Veranstaltung vor Ort erhoben. Führungsgebühr beinhaltet Kaffee, Tee und Kuchen.

Eine Anmeldung (info@vhs-neumuenster.de, www.vhs-neumuenster.de, 04321 707690) wird bis Donnerstag, 13. Juni (12:00 Uhr) benötigt.

Führung durch den Gerisch Skulpturenpark

In Kooperation mit der Herbert Gerisch-Stiftung

Leitung: Wilhelm Bühse

In dem über drei Hektar großen Harry-Maasz-Garten – dem Naturraum der 1903 erbauten Villa Wachholz – präsentieren sich 33 internationale Künstler*innen mit ihren Werken vor dem idyllischen Flusslauf der Schwale. Durch das Wechselspiel von Skulptur und Natur entsteht besonders im Frühjahr eine faszinierend gegensätzliche Harmonie, die zum Nachdenken und Diskutieren anregt. Beim abschließenden gemeinsamen Kaffeetrinken, in dem der Villa Wachholz angeschlossenen Café Harry Maasz, bleibt noch genügend Zeit, dieses ausführlich zu tun.

Herbert-Gerisch-Stiftung,

Treffpunkt: Villa Wachholz

Die Eintrittsgebühr in Höhe von 13,00 € wird bei der Veranstaltung vor Ort erhoben. Die Führungsgebühr beinhaltet Kaffee, Tee und Kuchen.

V Exkursion BX20019VO

Freitag, 24.5.2024, 15:00–17:00 Uhr

Eine Anmeldung (Mail: info@vhs-neumuenster.de, www.vhs-neumuenster.de, Tel. 04321 707690) wird bis Mittwoch, 22. Mai (12:00 Uhr) benötigt.

V Exkursion BX20020VO

Freitag, 21.6.2024, 15:00–17:00 Uhr

Eine Anmeldung (Mail: info@vhs-neumuenster.de, www.vhs-neumuenster.de, Tel. 04321 707690) wird bis Mittwoch, 19. Juni (12:00 Uhr) benötigt.

V BX20021V

Die NordArt 2024

Um die diesjährige NordArt in Büdelsdorf noch besser genießen zu können, wird hier auf einen Besuch eingestimmt. Die NordArt findet seit mittlerweile über zwanzig Jahren auf dem ältesten Industriegelände Schleswig-Holsteins statt. Es werden ca. 200 Künstler mit über 1000 Kunstwerken präsentiert. Seien Sie gespannt! Der Vortrag kann auch als Vorbereitung für einen eigenen Besuch der NordArt genutzt werden.

Anette Schwohl

Mittwoch, 10.7.2024, 18:00–19:30 Uhr

Volkshochschule, 8,00 €, >65 Jahre: 6,00 €
Eine schriftliche Anmeldung (z. B. info@vhs-neumuenster.de, www.vhs-neumuenster.de) wird bis Montag, 8. Juni (12:00 Uhr) erbeten.

V Exkursion BX20022V

Fahrt zur NordArt 2024

1999 ins Leben gerufen, hat sich die NordArt in den letzten Jahren als eine der größten jährlichen Kunstausstellungen in Europa etabliert. Vor der markanten Kulisse der ehemaligen Gießerei Carlshütte in Büdelsdorf, wird aus den Werken von rund 200 ausgewählten Künstlern aus aller Welt jedes Jahr ein neues Gesamtkunstwerk komponiert. Dieses umfassende Panorama zeitgenössischer Kunst lässt die Werke nicht nur für sich selbst sprechen; in ihrem Zusammenspiel eröffnen sie ganz neue Perspektiven. Die internationale, jurierte Ausstellung definiert sich Jahr für Jahr neu, mit jeweils anderem Schwerpunkt. Die Führung dauert 1,5 Stunden. Im Anschluss hat man zwei Stunden lang Zeit, die NordArt individuell für sich zu entdecken. Am Mittwoch, 24. Juni, gibt es vorab die Möglichkeit an einem Vortrag zur Einstimmung auf die Nord Art teilzunehmen. Nähere Informationen sind unter der Kursnummer BX20021V zu finden.

Programmablauf:

10:00 Uhr Abfahrt vhs,

11:00 Uhr Führung NordArt,

12:30–14:30 Uhr Zeit zur individuellen

Verfügung,

14:30 Uhr Abfahrt NordArt,

15:30 Uhr Ankunft vhs.

Anette Schwohl

Dienstag, 30.7.2024, 10:00–15:30 Uhr

Kunstwerk Carlshütte, 63,00 €

Gebühr beinhaltet Bus, Führung und Eintritt. Eine schriftliche Anmeldung zur Fahrt zur NordArt 2024 wird bis Montag, 15. Juni benötigt, Restplätze können ggf. nachgebucht werden.





V BX20023V

**Immer wieder sonntags ...
Die Rolle der Frau im Wandel der
Geschichte: Am 8. März ist der
Internationale Frauentag**

„... Und Gott schuf den Menschen in seinem Bild, in
Bild Gottes schuf er ihn; Mann und Frau schuf er sie
(Moses, 1,27).

Nach diesem Zitat wird die Gleichwertigkeit zwischen Mann und Frau seit der Schöpfung festgestellt. Nun sind die biblischen Texte nicht immer einstimmig, was die Rolle der Frau betrifft, und auch die verschiedenen Mythologien stellen sehr unterschiedliche Thesen dar. Es gab auch alte Zeiten, in der das Matriarchat die Regierungsform war, und auch noch heute in manchen ethnischen Gruppen hat die Frau eine wichtigere Position als die Männer. Heutzutage sind die Rechte der Frauen in allen demokratischen Ländern anerkannt und trotzdem stoßen wir mit neuen Ansprüchen auf Anerkennung und Macht. In diesem Vortrag wird die wichtige Rolle der Frau im Laufe der Geschichte geschildert, und zwar, anhand starker und mutiger Frauen aller Zeiten, und man wird die positiven Eigenschaften dieser in Vordergrund stellen. Darüber hinaus wird auch festgestellt, dass es sich nicht lohnt, einen Krieg der Geschlechter zu führen. Denn das gemeinsame Tun ist die einzige Garantie für den Frieden.

Dr. Esther Morales-Cañadas
Sonntag, 3.3.2024, 14:30 – 16:30 Uhr
Volkshochschule, 8,00 €, >65 Jahre: 6,00 €
Gebühr beinhaltet Kaffee, Tee und Kuchen.
Eine schriftliche Anmeldung (z. B.
info@vhs-neumuenster.de, www.vhs-neumuenster.de)
wird bis Donnerstag, 29. Februar (12:00 Uhr) erbeten.

V BW20024V

**Immer wieder sonntags ...
Die Einheit Europas – ein modernes
Konzept? Eine kulturgeschichtliche Reise
von den Anfängen bis zur Gegenwart**

Nach der Zeit der Weltkriege und nach der Suche einer friedlichen Beziehung zwischen den Nationen wurde allmählich gebildet, was heute die EU ist. Für die europäischen Bürger begann eine neue Identität. Sie fühlten sich auf einmal nicht nur deutsch, französisch oder spanisch etc., sondern auch als „Europäer“. Diese neue Einstellung war ohne Zweifel etwas Positives. Man vergaß aber dabei, dass Europa schon seit den alten Zeiten eine Einheit mit vielen Nuancen war und dass jedes Land etwas zu dieser Geschichte beigetragen hatte. Denn der kulturelle Austausch und somit der Einfluss von neuen Sitten fand regelmäßig seit dem Mittelalter durch die Reise der Monarchen statt, aber auch durch Einwanderer, auf der Suche nach neuen Lebensmöglichkeiten. Zumal alle phi-

losophischen, literarischen, künstlerischen und technischen Errungenschaften in den verschiedenen Jahrhunderten beweisen, dass Europa als Konzept und als Einheit immer schon existiert hat. In diesem Vortrag werden diese Aspekte bis zur Gegenwart erklärt und dargestellt.

Dr. Esther Morales-Cañadas
Sonntag, 21.1.2024, 14:30 – 16:30 Uhr
Volkshochschule, 8,00 €, >65 Jahre: 6,00 €
Gebühr beinhaltet Kaffee, Tee und Kuchen.
Eine schriftliche Anmeldung (z. B.
info@vhs-neumuenster.de, www.vhs-neumuenster.de)
wird bis Donnerstag, 17. Januar (12:00 Uhr) erbeten.

V BX20025V

**Neumünster, wie es früher war
Auftaktveranstaltung zu den
Aktiv-Wochen für Ältere**

In Kooperation mit dem Seniorenbüro
der Stadt Neumünster

Unsere Stadt hat sich im Laufe der letzten Jahrzehnte in vielerlei Hinsicht stark verändert. Für diejenigen unter uns, die ein gewisses Alter erreicht haben, sind Gespräche oft von der Frage geprägt: „Weißt du noch?“ In diesem Vortrag wird sich gemeinsam auf eine spannende Reise in die Vergangenheit begeben und diese Frage wird, so gut es anhand von Bildern möglich ist, beantwortet und diskutiert. Die Bilder aus der alten Zeit führen zurück zu den ehemaligen Karstadt- und Hertiegebäuden, dem einstigen Capitol-Kino, dem Parkplatz auf dem Großflecken, dem legendären Drugstore, dem Hinselmannhaus an seinem ursprünglichen Platz und nicht zuletzt dem Fußgängertunnel. Diese Aufnahmen lassen die Vergangenheit unserer Stadt lebendig werden und vermitteln den Eindruck, als wären sie aus einer anderen Stadt, obwohl sie nur aus einer anderen Zeit stammen.

Dr. Anette Falkenberg
Sonntag, 18.2.2024, 14:30 – 16:30 Uhr
Volkshochschule, 8,00 €, >65 Jahre: 6,00 €
Gebühr beinhaltet Kaffee, Tee und Kuchen.
Eine schriftliche Anmeldung (z. B.
info@vhs-neumuenster.de, www.vhs-neumuenster.de)
wird bis Donnerstag, 15. Februar (12:00 Uhr) erbeten.

V BX20026V

**Neumünster auf den zweiten Blick:
Stadttrundgang: Einmal quer durch die
Architekturgeschichte Neumünsters**

Neumünster ist immer wieder durch Brand oder Menschenhand zerstört worden und hat zunächst sicherlich auch keine bemerkenswerten Bauzeugnisse hervorgebracht. Das erste Gebäude, das diesen Titel verdient, stammt aus der Epoche des Spätbarocks: Es ist das Caspar-von-Saldern-Haus. Im Zuge der Industrialisierung und der damit prosperierenden Wirtschaft entstand ein Kaleidoskop historischer Bauten. Oft unterschätzt wird die Architektur seit der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts in Neumünster. Bei diesem Stadttrundgang wollen wir den Baubestand im Kern von Neumünster betrachten und seine architektonische Bedeutung diskutieren.

Dr. Anette Falkenberg
Samstag, 25.5.2024, 14:30 – 16:30 Uhr
Stadthalle Neumünster, 8,00 €
Treffpunkt: vor dem Haupteingang der Stadthalle
Eine schriftliche Anmeldung (z. B.
info@vhs-neumuenster.de, www.vhs-neumuenster.de)
wird bis Donnerstag, 23. Mai (12:00 Uhr) erbeten.

V Exkursion BX20027VT

**Neumünster auf den zweiten Blick:
Stadtführung entlang der Stolpersteine**

Seit 2005 sind im öffentlichen Straßenraum insgesamt 33 „Stolpersteine“ in Neumünster verlegt worden. Sie sind Menschen aus unserer Stadt gewidmet, die während des Nationalsozialismus unter anderem aus religiösen, rassistischen, weltanschaulichen oder politischen Gründen verfolgt, misshandelt und ermordet wurden. Während dieser ca. zweistündigen Rundtour entlang der in der Innenstadt verlegten Steine wird an sie und damit stellvertretend an alle Opfer erinnert. Im Mai 2021 wurde eine Gedenktafel für jene Sinti und Roma, die am 20. Mai 1940 von Neumünster aus deportiert wurden, im Haart aufgestellt. In zukünftige „Stolpersteintouren“ wird dieses Mahnmal mit aufgenommen. Das Projekt „Stolpersteine“ wurde vor rund 20 Jahren von dem Kölner Künstler Günter Demnig entwickelt. Bis heute wurden in ganz Europa bereits über 100.000 dieser kleinen Steine verlegt, die in ihrer Gesamtheit ein beeindruckendes Denkmal bilden.

Ilona Bode
Sonntag, 9.6.2024, 14:30 – 16:30 Uhr
Exkursion. Eine Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei.
Eine telefonische Anmeldung unter 04321 707690
wird bis Mittwoch, 5. Juni (12:00 Uhr) erbeten.



V BX20042V

Venedig – Wiege der Barockmusik

Vortrag mit Klangbeispielen und Bildern

In Kooperation mit der Stadtbücherei Neumünster

Die Barockmusik hat ihre wichtigsten Impulse aus Venedig empfangen. Die Lagunenstadt, die den thematischen Schwerpunkt des diesjährigen Schleswig-Holstein-Musik-Festivals bildet, war früh zu Ruhm und Reichtum gelangt. Annähernd parallel dazu florierten vokal-instrumentale Mehrchörigkeit, Oper und Solo-Konzert, also kompositorische Formate, die zu tragenden Säulen des musikalischen Barocks werden sollten und mit denen sich die Namen der Venezianer Andrea und Giovanni Gabrieli, Monteverdi und Vivaldi verbunden haben. Diese musikalische Blütezeit dauerte auch noch an, als die „Serenissima“ durch die Verlagerung des Welthandels in die Ozeane schon im Niedergang begriffen war.

Dr. Gero Ehlert

Donnerstag, 7.3.2024, 15:00–17:00 Uhr

Stadtbücherei Neumünster,

8,00 €, >65 Jahre: 6,00 €

Eine schriftliche Anmeldung (z. B. info@vhs-neumuenster.de, www.vhs-neumuenster.de) wird bis Dienstag, 5. März (12:00 Uhr) erbeten.

SEMINAR- UND KURSANGEBOTE:

BX20081

Doppelkopf (Doko) für Anfänger*innen

Doppelkopf ist ein besonders in Norddeutschland beliebtes Kartenspiel und zählt damit zum hiesigen Kulturgut. Es wird zu viert gespielt, in der Regel zwei gegen zwei. In jeder neuen Runde bilden sich neue Konstellationen, an deren Anfang man seinen Spielpartner nicht kennt. Man versucht also, selbst durch eine strukturierte Spielweise sich zu erkennen zu geben und das Verhalten der anderen zu interpretieren, was stets zu amüsanten Missverständnissen führen kann. Ziel des Kurses ist es, die Grundregeln des Spiels zu verstehen und erste Strategien zu entwickeln. Hierbei werden Konzentrationsfähigkeit und taktisches Denken geschult. Bitte mitbringen: Doppelkopfspiel.

Andreas Krüger

donnerstags, ab 22.2.2024,

19:00–20:45 Uhr, 6 x

Volkshochschule, 89,00 €, Kleingruppe

BX20100

Literaturkreis am Vormittag

Marlen Haushofers Romane zur psychischen und geistigen Isolation der Frau in den 50er und 60er Jahren scheinen mir in der jetzigen gesellschaftlichen Situation neue Aktualität zu gewinnen. Das können wir im Gespräch überprüfen. Und da am 20. März 2024 der Hans-Fallada-Preis an Grit Lemke überreicht wird, macht es Sinn, sich vorher mit ihrem Buch zu beschäftigen.

Bitte den ersten Roman zum ersten Treffen vorbereitend lesen.

Marlen Haushofer (1920–1970): Die Wand, 1963; Die Mansarde, 1969;

Grit Lemke (geb.1965): Kinder von Hoy.

Freiheit, Glück und Terror, 2021;

Ulrich Grode

donnerstags, ab 22.2.2024,

11:00–12:30 Uhr, 5 x

Volkshochschule, 32,50 €

NEU BX20107

Sütterlin – Alte Schrift in kaiserlichem

Gewand: Grundkurs

Der eine oder andere hat sie vielleicht noch in seinem Besitz: handschriftliche Zeugnisse unserer Großeltern oder Urgroßeltern, verfasst in Sütterlin, der wunderschönen deutschen Schreibschrift vergangener Tage. Es gibt nur noch wenige Menschen, die Sütterlin lesen oder schreiben können. Auch beruflich können profunde Kenntnisse der deutschen Schrift von großem Nutzen sein. Das Übersetzen alter Chroniken oder Urkunden im Rahmen kulturhistorischer Forschung oder das Aufarbeiten entsprechender juristischer Beglaubigungen oder Verfügungen, die vor langer Zeit verfasst wurden, jedoch immer noch gültig sind, stellt das Personal von Universitäten, Verwaltungen und Behör-



den vor so manche Herausforderung. Beruflich oder privat – nach dem Besuch des Kurses verfügt man über das entsprechende Handwerkszeug, die auftretenden Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben der deutschen Schreibschrift zu bewältigen. Bitte mitbringen: Bleistift, Kugelschreiber oder Füller, Schreibblock.

Holger Schwarzloh

mittwochs, ab 28.2.2024,

18:00–20:00 Uhr, 5 x

Volkshochschule, 29,00 €, Kleingruppe

BX20210

Kreatives Schreiben

Es gibt eine gute Idee oder sogar schon ein Manuskript in der Schublade? Im Kurs werden gemeinsam kreative Techniken erlernt, die einen und die eigene Geschichte weiterbringen. Ganz gleich, ob man eine kurze Geschichte schreibt oder sich an einen längeren Text wagt, es sind immer wieder die gleichen Fragen, die Autoren das Leben vermeintlich schwer machen. Dabei gibt es einige Kniffe, die uns weiterhelfen. Jetzt ist Schluss mit den leeren Blättern, die sich nicht füllen wollen! Der Kurs beschäftigt sich u. a. mit folgenden Themen: Wie wird aus meiner Idee eine lebendige Story? Wie schaffe ich lebensnahe und liebenswerte Figuren, die eine Handlung voranbringen? Wie mache ich meine Geschichte spannend? Welches Genre ist für mich das Richtige? Bitte mitbringen: Schreibzeug – und wenn vorhanden, auch schon eigene Ideen.

Margit Waschull

Samstag, 27.4.2024, 10:00–15:00 Uhr

Volkshochschule, 64,00 €, Kleingruppe



WOB AU
Ihr Partner für gutes Wohnen

Wir haben für jeden die richtige Wohnung in Neumünster!

Informieren Sie sich über unsere Familien- und Singlewohnungen sowie unsere Wohnungen für Senioren mit und ohne Betreuung.



WOB AU Neumünster
Telefon 04321 - 184 0

Jetzt WOB AU-App laden und Vorteile nutzen!



www.wobau-neumuenster.de



BU BY20211BU

Bildungsurlaub: Kreatives Schreiben

Beim Kreativen Schreiben werden Techniken zum Erstellen von Erzählenden- oder Sachtexten erlernt. Neben dem Kenntniserwerb für private oder literarische Ambitionen, gibt es Einsatzmöglichkeiten in verschiedenen Berufsfeldern. Kreatives Schreiben trainiert Soft Skills, die auch in diversen beruflichen Zusammenhängen gefordert sind, wie z. B. das Problemlöseverhalten, logisches und strukturiertes Denken, sprachlicher Ausdruck, Fantasie und Kreativität. Die Teilnehmer haben die Möglichkeit, in dieser Woche an einem konkreten Projekt zu arbeiten und sämtliche Themen auf dieses Projekt hin einzusetzen. Im Mittelpunkt der Themenblöcke steht nach einem kurzen Theorie-Input jeweils das Schreiben eigener Texte, die offen in der Gruppe besprochen werden. Überwiegend in Einzelarbeit, aber auch im Team mit Mindmaps, Brainstorming oder Rollenspiel werden Themen wie Aufbau und Ablauf einer Geschichte, glaubhafte Charaktere, Dialoge, Spannungsaufbau, Recherche, Leben und Arbeit als Autor*in, Storytelling, Themen- und Genreauswahl erarbeitet.

Bitte mitbringen: Schreibzeug.

Als Bildungsurlaub in Schleswig-Holstein anerkannt, kann aber auch als Intensivkurs gebucht werden.

Anmeldeschluss: 24.07.2024. Eine kostenfreie Stornierung ist nur bis zum Anmeldeschluss möglich. Sofern noch freie Plätze verfügbar sind, kann eine Anmeldung auch nach Anmeldeschluss noch erfolgen. Es besteht die Möglichkeit, das Mittagessen in der hauseigenen Kantine einzunehmen sowie Getränke und kleine Snacks zu erwerben. Eine Unterbringung im Hostelbereich des Hauses ist möglich und kann unter info@kiek-in-nms.de oder 04321 41996-0 separat angefragt werden.

Margit Waschull

Montag, 9.9.2024 bis Freitag, 13.9.2024,
jeweils 9:00–16:15 Uhr
Volkshochschule, 259,00 €

BW20213

Drehbuch schreiben

Leitung: Margit Waschull

Ein gutes Drehbuch macht noch keinen guten Film, aber für jeden guten Film braucht man ein gutes Drehbuch. Ganz gleich, ob Amateur oder angehender Profi, Kurzfilm oder abendfüllender Spielfilm, die Grundlage ist immer das Skript. Wir gehen gemeinsam den Weg von der Idee zum fertigen Skript. Neben dem formalen, standardisierten Aufbau beschäftigen wir uns mit der Entwicklung der Figuren und der Story. Am Ende des Tages kann jede*r Teilnehmende die erste Version seines Skripts für einen Kurz-

film in den Händen halten. Bereits vorhandene Projektideen können gern mitgebracht werden. Wir wollen diesen Tag auch zur Vernetzung nutzen. Gerade in der unabhängigen Filmszene können Quereinsteiger*innen ihre Chancen finden.

Bitte mitbringen: Schreibzeug.

BW20213

Samstag, 20.1.2024, 10:00–15:00 Uhr
Volkshochschule, 64,00 €, Kleingruppe

BX20214

Samstag, 25.5.2024, 10:00–15:00 Uhr
Volkshochschule, 64,00 €, Kleingruppe

Realistisches Zeichnen

Workshop für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Leitung: Dobri Gjurov

Vermittelt werden die Grundlagen des Zeichnens: Perspektive, figürlicher Aufbau, Licht und Schatten, verschiedene Oberflächen und Strukturen (Stofflichkeit), Komposition und Grundregeln, etc. Ziel ist es, den Teilnehmer*innen ein Fundament für einen individuellen künstlerischen Ausdruck durch objektives handwerkliches Können zu verschaffen. Nach dem Motto: „Freiheit kommt von Können“. Wir entwickeln die notwendigen Feinmotoriken sowie weitere wichtige Eigenschaften wie Aufmerksamkeit, Beständigkeit, Beobachtungsgabe und Konzentrationsfähigkeit.

Bitte mitbringen: Bleistifte Faber Castell 9000, Papierclips und Knetradiergummi. Zusätzliche Materialkosten für Zeichenpapier in Höhe von 0,50 € sind in den Kursgebühren enthalten.

BX20503

Samstag, 2.3.2024, 10:00–15:15 Uhr
Volkshochschule, 41,50 €, Kleingruppe

BX20504

Samstag, 1.6.2024, 10:00–15:15 Uhr
Volkshochschule, 41,50 €, Kleingruppe

BW20505

Zeichnen – Zeigen – Karikatur für Anfänger*innen

Dieser Wochenendkurs richtet sich an alle, die endlich einmal etwas sagen wollen, und zwar mit einer Karikatur. Wir beginnen mit einer Einführung in das Wesen der Zeichnung – Linie, Form, Proportion. Vorkenntnisse sind nicht zwingend notwendig. An Beispielen der Karikaturen, von Zille bis Charlie Hebdo, werden wir nicht nur die zeichentechnische, sondern auch die Ausdrucksvielfalt einer Karikatur kennenlernen. Für die praktischen Übungen stellt die erfahrene Kunstdozentin ein reichliches Angebot an farbigen Stiften und Farben bereit.

Bitte mitbringen: Aquarellpapier und schwarzen Fineliner.

In den Kursgebühren sind Verbrauchsmaterialien in Höhe von 3,00 € enthalten.

Dr. phil. Katja Brockmüller

Samstag, 27.1.2024, 10:00–16:00 Uhr
Volkshochschule, 62,00 €, Kleingruppe

BX20507

Ornamentik – dem Muster auf der Spur

Ziel des Kurses ist es, über den Weg der eigenen Kreativität eine Methode zum Entspannen und Abschalten zu vermitteln. Mit den Techniken des meditativen Zeichnens (Zendoodle/Mandala) hat jeder die Möglichkeit zur inneren Ruhe zu finden und dem Stress entgegenzuwirken. Abstrakte und realistische Muster werden mit dem Fineliner oder Bleistift zu Papier gebracht – Strich für Strich die Seele baumeln lassen. Es sind weder Vorkenntnisse noch ein besonderes Zeichentalent nötig – jeder kann zeichnen. Bitte mitbringen: Bleistift Stärke 4B, Knetradierer.

Materialkosten für Zeichenpapier und weitere Stifte sind in den Kurskosten enthalten.

Dörte Kirschnick

Samstag, 4.5.2024, 11:00–15:00 Uhr
Volkshochschule, 48,00 €, Kleingruppe

Zentangle®

Zentangle® wurde im Jahr 2005 von Maria Thomas und Rick Roberts entwickelt und ist eine leicht zu erlernende und entspannende Zeichen-Methode. Sie besteht aus strukturierten Mustern, „Strich für Strich“ oder Linie für Linie taucht man ab in die Welt der Muster. Aus den Mustern werden in kurzer Zeit dreidimensionale, grafische Kunstwerke. Mit Zentangle® ist es möglich zur Ruhe zu kommen und ein eigenes Kunstwerk zu erschaffen. Bereits ein kurzes Zeitfenster reicht, um in die Zentangle-Welt einzusteigen.

BX20508

Mit Zentangle entspannt ins Wochenende: Zentangle® – Basiskurs

Ziel dieses Kurses ist die Einführung in die Zentangle®-Methode. Nach einem Überblick über die Entstehungsgeschichte der Methode werden in diesem Basiskurs die 8 Schritte der Zentangle-Methode vorgestellt. Ganz ohne Vorkenntnisse entsteht „Strich für Strich“ ein erstes Kunstwerk. Die Wiederholung der Muster hat eine meditative Wirkung.

Julia Lüthjohann

Freitag, 23.2.2024, 18:00–21:00 Uhr
Volkshochschule, 38,00 €, Kleingruppe
Materialkosten in Höhe von 12,00 € sind in den Kursgebühren enthalten.



NEU BX20509

Mit Zentangle entspannt ins Wochenende: Zentangle® – Phi Kachel

Ein anderes Format – heute wird eine Phi Kachel gestaltet. Klassisch in schwarz-weiß werden neue und bereits bekannte Muster getangelt. Auf der Kachel werden zusätzlich ein bis zwei Edelsteine („ZenGems“) platziert. Bitte mitbringen: Dünner/schwarzer Fineliner, Bleistift 2 B, Papierwischer oder Q-Tip. Falls vorhanden gerne auch Buntstifte. Materialkosten in Höhe von 9,00 € sind in den Kursgebühren enthalten.

Julia Lüthjohann
Freitag, 15.3.2024, 18:00–21:00 Uhr
Volkshochschule, 35,00 €, Kleingruppe

NEU BX20510

Mit Zentangle entspannt ins Wochenende: Grußkarten – Zentangle® trifft Stempel

Im ersten Teil werden Muster vorgestellt und Beispiele besprochen, wie Grußkarten mit Zentangle gestaltet werden können. Im zweiten Teil werden Grußkarten gefertigt. Schriftzüge werden gestempelt. Zusätzlich werden die Karten und Briefumschläge mit verschiedenen Zentangle-Mustern verziert. Bitte mitbringen: Dünner/schwarzer Fineliner, Bleistift 2 B, Papierwischer oder Q-Tip.

Julia Lüthjohann
Freitag, 24.5.2024, 18:00–21:00 Uhr
Volkshochschule, 38,00 €, Kleingruppe
Kosten für weiteres Material (Grußkarten, Papier, Stifte, Zubehör) in Höhe von 12,00 € sind in den Kursgebühren enthalten.

NEU BX20511

Mit Zentangle entspannt ins Wochenende: Zentangle® – Bandmuster treffen florale Muster

An diesem Abend werden verschiedene Bandmuster und florale Muster vorgestellt. Blüten, Blätter und Ranken werden mit Bandmustern kombiniert. Es wird ein Zentala mit Mustern gestaltet und es besteht die Möglichkeit die Muster mit Buntstiften zu colorieren. Bitte mitbringen: Dünner/schwarzer Fineliner, Bleistift 2 B, Papierwischer oder Q-Tip. Falls vorhanden auch gerne Buntstifte.

Julia Lüthjohann
Freitag, 14.6.2024, 18:00–21:00 Uhr
Volkshochschule, 35,00 €, Kleingruppe
Kosten für weiteres Material (Papier, Stifte) in Höhe von 9,00 € sind in den Kursgebühren enthalten.

NEU BX20520

Malen im Park – Den Recks Park auf die Leinwand: Abdruck der Natur in Bildern

In Kooperation mit der Herbert Gerisch-Stiftung
Die Farben entdecken in der Natur, das Gefühl zwischen Farbe und Atmosphäre. Der Gedanke an diesen Ort, die Verortung und die Leidenschaft an diesem Ort entdecken. Wir malen Eindrücke im Rencks Park, den Ort erleben, die Geschichte in Farbe bringen, die Bäume, die Natur, die Farben, das Licht, alles wird eine Herausforderung auf Leinwand mit Farbe. Bitte mitbringen: Alte und dem Wetter entsprechende Kleidung. Es wird auch bei Regen gemalt, bitte einen Regenschirm mitnehmen, der ggf. an der Staffelei befestigt werden kann.

Wilhelm Bühne
Samstag, 25.5.2024, 11:00–16:00 Uhr
Rencks Park, 10,00 €, Kleingruppe
Treffpunkt: Sportbox im Rencks Park (beim Kinderspielplatz)
In den Kursgebühren ist ein Materialkostenzuschuss für Keilrahmen, Leinwand, Farben und Pinsel in Höhe von 10,00 € enthalten. Eine Anmeldung (info@vhs-neumuenster.de, www.vhs-neumuenster.de) mit Angabe der Mailadresse wird bis Dienstag, 21. Mai (12:00 Uhr) benötigt. Die Veranstaltung findet im Freien und auch bei Regenwetter statt.

BX20525

Mit Kunst ins Wochenende: Aquarellmalerei für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Ziel dieses Kurses ist es, den Weg zum eigenen Bild zu finden. Blumenbilder und Landschaftsdarstellungen eignen sich hervorragend, um einen Einstieg in die Aquarellmalerei zu wagen. Das Porträt einer Blüte bietet viele Möglichkeiten, seinen eigenen malerischen und sinnlichen Fähigkeiten einen Ausdruck zu verleihen. Es gibt zwei Darstellungsmethoden: Malen vor dem Original und Malen von der Bildvorlage. Das Blumenstilleben (4 x) wird vor dem Original geübt werden. Die zweite Hälfte des Kurses befasst sich mit der Land- und Parklandschaft (4 x), welche anhand von Bildbeispielen eingeübt wird. Inhaltliche Fragen zu den grundlegenden Aquarelltechniken und Techniken der perspektivischen Darstellung werden Schritt für Schritt erklärt und angewendet. In diesem Kurs erfährt man aber auch einiges über das Werk und Leben von Emil Nolde sowie anderen Künstlern und erschließt sich auf diesem Wege den Zugang zum eigenen Aquarell. Eine besondere Technik Noldes war z. B. das Malen auf Japanpapier, welche von der Dozentin auch vorgestellt wird. Die Unterrichtsstunde besteht aus verschiedenen Abschnitten. Am Anfang werden einführend theoretische, kunsthis-

torische und persönliche Fragen erörtert. Im Hauptabschnitt werden die Werke der Kunstteilnehmerinnen und Kursteilnehmer mit individueller Unterstützung der Dozentin in einem ungezwungenen Malkreis erstellt. Die Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer werden aktiv in den Unterricht mit einbezogen. Sie können eigene Bildvorlagen mitbringen. Die gemeinsame Bildbesprechung am Ende jedes Kurstages ist wünschenswert, jedoch nicht zwingend.

Bitte mitbringen: Malkittel, Aquarell- und/oder Gouachefarben, Pinsel, Aquarellblock.

Dr. phil. Katja Brockmüller
freitags, ab 1.3.2024, 17:00–18:30 Uhr, 8 x
Volkshochschule, 102,00 €, Kleingruppe

BX20526

Aquarell trifft Fineliner – Yoga für die Seele

Ziel des Kurses ist es, über eine besondere Technik der Aquarellmalerei eine Methode zum Entspannen und Abschalten zu vermitteln, über den Weg der eigenen Kreativität. Mit viel Spaß malen wir ein fröhliches Tier – nicht perfekt, aber witzig. Verbunden mit einer kleinen Materialkunde werden Grundlagen der Aquarellmalerei und eine meditative Zeichentechnik vermittelt. Es sind weder Vorkenntnisse noch ein besonderes Zeichentalent nötig – jeder kann zeichnen. Bitte mitbringen: Aquarellfarben (kleines Sortiment von 12 Farben ist ausreichend), ein Aquarellpinsel (Rundpinsel Stärke 6 bis 8), Küchenrolle, ein Knetradierer, ein Wasserglas. Materialkosten für Zeichenpapier und weitere Stifte sind in den Kurskosten enthalten.

Dörte Kirschnick
Samstag, 17.2.2024, 11:00–15:30 Uhr
Volkshochschule, 53,50 €, Kleingruppe



**Kursportal
Schleswig-Holstein**

www.sh-kursportal.de
Ihre Datenbank für
Weiterbildung im Norden

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

Gefördert durch:  



BX20527

Die Bilder kommen lassen

Experimentelle und intuitive Malerei

Mit vielfältigen Materialien wie Acrylfarben, Kohle, Ölkreiden, Fotos, Texten und anderem wird in kleinem Kreis frei – "experimentell" – gemalt, gespachtelt, geklebt, gekratzt etc. Die Freude am Tun, Neugierde und die Bereitschaft, Eindrücke und Empfindungen in die Gestaltung einfließen zu lassen, sind Bestandteil dieses Kurses. Beispiele von Werken einiger Künstler sowie kleine Übungen sollen darüber hinaus die Kreativität anfeuern, um den inneren Bildern freien Lauf zu lassen. Den persönlichen Ausdruck zu entwickeln, wird dabei in einer wohlwollenden Atmosphäre angestrebt. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit und ohne Vorkenntnisse.

Bitte zum ersten Termin mitbringen: Farben (außer Ölfarben!), Pappen/Pappteller oder ähnliche, Lieblingsstifte, eventuell Fotos/Zeitschriften, Malhemd o. ä., alte Lappen, Tesakrepp, Schere/Cutter, Föhn.

Birgit Joost

dienstags, ab 19.3.2024,

16:00–18:30 Uhr, 7 ×

Volkshochschule, 199,50 €, Kleingruppe

Die Materialkosten in Höhe von 15,00 € sind in den Kursgebühren enthalten.

BX20535

Landschaftsmalen nach BOB ROSS®

Ein Tag – ein Gemälde für

Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

Die Maltechnik des international bekannten Künstlers Bob Ross garantiert Anfänger*innen und Fortgeschrittenen erstaunliche künstlerische Erfolge. An nur einem Tag arbeiten wir in einem Gemälde die Schönheit der Natur (Motiv: Strand Idylle mit Boot) und verwirklichen schöpferisch und farbenfroh unsere kreativen Malträume. Mit fachkundiger Unterstützung werden Idee, Farbe und Form zu einer interessanten Komposition umgesetzt. Nach dem Kurs kann jede*r ein selbstgemaltes, fertiges Gemälde mit nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen: Malkleidung, Küchenpapier und Babyöلتücher, Karton für den Heimtransport (40 × 50 cm).

Materialkosten für Leinwand, Farben, Malmedien und die Bereitstellung von Spezialpinseln, Palette, Staffelei in Höhe von 35,00 € sind in den Kursgebühren enthalten.

Rose Adrian-Trienen

Sonntag, 16.6.2024, 10:00–16:00 Uhr

Volkshochschule, 61,00 €

BX20540

Porzellanmalerei

Teller, Becher, Löffel, Schalen, Vasen und vieles mehr aus Porzellan. Dieses kann durch die eigene Hand in etwas ganz Besonderes verwandelt, mit einer eigenen Note bemalt werden. Individuell, nach eigenem Geschmack mit Fantasie oder nach Vorlage von floralen Motiven bis hin zur abstrakten Kunst und persönlichen Texten, kann jedes Objekt seinen eigenen Touch erhalten. In diesem Kurs erhält man unter fachlich versierter Anleitung die Möglichkeit eigene Ideen umzusetzen und Geschenke zu kreieren, z. B. für sich selbst, die Familie, Freunde, Arbeitskollegen und zu besonderen Anlässen.

Bitte mitbringen: Wenn vorhanden weißen Teller, eventuell ein paar Pinsel.

Hinweis: In den Kursgebühren ist eine Brennkostenpauschale enthalten. Der Volkshochschule behält sich vor, wegen unvorhersehbarer aktueller Ereignisse gegebenenfalls die Nutzung der Brennmöglichkeit einzuschränken.

Irene Hegemeister

mittwochs, ab 28.2.2024,

15:30–17:30 Uhr, 8 ×

Auch in den Osterferien!

Volkshochschule, 128,00 €, Kleingruppe

Töpfern – Klassisch für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Töpfern zählt zu den ältesten Handwerks- und Kulturtechniken der Menschheit. In diesem Kurs werden für Anfänger*innen die Grundbegriffe des Arbeitens mit Ton vermittelt und vertieft. Unter Anleitung und mit Hilfe der Kursleitung kann aufgebaut, an der Drehscheibe gearbeitet (in Kurs BX20606), modelliert, dekoriert, glasiert und experimentiert werden. Hier kann man erfahren und lernen, was man schon immer über den Umgang mit Ton wissen wollte. Fortgeschrittene können zu vorgegebenen/klassischen Themen arbeiten oder eigene Ideen entwickeln. Wenn technisch notwendige Regeln beachtet werden, bietet der Werkstoff Ton eine große Fülle von Möglichkeiten und Freiheiten. Im Rahmen des Kurses ist es möglich Gefäße und Objekte für den Innen- und Außenbereich und für den täglichen Gebrauch herzustellen. Bitte mitbringen: Schmutzfeste Kleidung und Geduld.

Hinweis: Pro verarbeitetes Kilo Ton werden 2,00 € Materialkosten sowie 2,00 € anteilige Brennkosten individuell nach Verbrauch abgerechnet (Änderungen aufgrund von unvorhersehbaren aktuellen Ereignissen sind ggf. möglich). Es werden ausschließlich die im Rahmen des Kursabende entstandenen Keramiken gebrannt. Der Volkshochschule be-

hält sich vor, wegen unvorhersehbarer aktueller Ereignisse ggf. die Nutzung der Brennmöglichkeit einzuschränken. Kosten für Glasur sind in den Kursgebühren enthalten.

BX20606

Susanne Kallenbach

montags, ab 5.2.2024,

19:30–21:30 Uhr, 8 ×

Volkshochschule, 144,00 €, Kleingruppe

BX20607

Gabriele Galla

dienstags, ab 6.2.2024,

19:30–21:30 Uhr, 8 ×

Volkshochschule, 144,00 €, Kleingruppe

NEU BX20614

Plastisches Gestalten im Rencks Park **Was bleibt vom Park – Plastische Spurensuche**

In Kooperation mit der Herbert Gerisch-Stiftung

Was ist plastische Spurensuche? Die Philosophie aus der Natur, die Form, die wächst, die Form, die sich ergibt durch Wachstum und Umwelt ist eine Spur. Diese Spur werden wir plastisch entdecken und modellierenderweise umsetzen. – Was heißt modellieren? Plastisch formen, gestalten, formend, gestaltend bearbeiten. Wir greifen die Form der Natur auf. Im Park werden sich viele Wege von Formen, Farben und Mustern öffnen, die sich durch das Wachstum verändern. Diese Wachstumsform der Natur wird ein sinnlicher Prozess der Wahrnehmung. Den Ort erfassen, die Sinnlichkeit der Natur in der Form entdecken. Wir werden plastizieren, um Plastiken anzufertigen durch die Berührung der Form in der Natur. Das Material wird synthetischen Porzellan sein.

Bitte mitbringen: Alte Kleidung.

Wilhelm Bühne

Samstag, 6.7.2024, 11:00–18:00 Uhr

Rencks Park, 10,00 €, Kleingruppe

Treffpunkt: Sportbox im Rencks Park (beim Kinderspielplatz)

In den Kursgebühren ist ein Materialkostenzuschuss für Material und Werkzeug in Höhe von 10,00 € enthalten.

Eine Anmeldung (info@vhs-neumuenster.de, www.vhs-neumuenster.de) mit Angabe der Mailadresse wird bis Dienstag, 2. Juli (12:00 Uhr) benötigt. Die Veranstaltung findet im Freien statt, bei entsprechender Wetterlage wird die Veranstaltung kurzfristig (Donnerstag) vor Kursstart abgesagt und per Mail darüber informiert.



Bitte melden Sie
sich rechtzeitig an!
Es wäre doch schade,
wenn wir einen Kurs schon
abgesagt hätten, weil wir
nicht wussten,
dass Sie kommen!

Plastisches Gestalten: Eine Plastik – Ein Kunstwerk für Zuhause

Leitung: Wilhelm Bühse

Wir arbeiten mit synthetischer Keramik, ein Material, das im Bindeprozess mit Wasser zu einer formbaren Masse gerührt wird. Das Gestalten eines dreidimensionalen Werkes unterscheidet sich in zwei verschiedenen Prozessen, einmal die Skulptur und einmal die Plastik. Und wir fertigen eine Plastik, formbares Material. Das formbare Material wird durch die Möglichkeit des Modellierens zur Werk-Idee. Plastik ist die praktische bildnerische Arbeit der Hände mit realem Material und Gegenständen. Um plastisch zu arbeiten, ist es wichtig sich für den eigenen Körper und die eigenen Augen zu sensibilisieren. In der Plastik lässt sich die Wechselbeziehung von Form und Material begreifen. Es entsteht ein eigenes Kunstwerk für Zuhause. Das ist die welterschließende Kraft der Plastik. Plastik ist etwas, das seinen Ursprung weder in der Sprache findet noch in Verstand und Intellekt. Grundlage der Plastik ist die sinnliche Wahrnehmung. Ein Teil der Plastik ist die Materialisierung von Gedanken, ein anderer ist ein mimetisches sich verlierendes Nachvollziehen form- und strukturbildender Kräfte. Zur Vorbereitung des Kurswochenendes findet am Freitag die Vorgesprechung statt.

Bitte mitbringen: Alte Kleidung.

Materialkosten für eine Arbeit in der modularen Größe von 30 x 30 x 30 cm sowie für Werkzeug, sind in Höhe von 14,00 € in den Kursgebühren enthalten. Entsprechender Mehrverbrauch kann bei Bedarf mit der Kursleitung abgesprochen und abgerechnet werden.

BX20616

Freitag, 15.3.2024, 19:00–20:00 Uhr
Samstag, 16.3.2024, 10:00–17:00 Uhr
Sonntag, 17.3.2024, 10:00–17:00 Uhr
Volkshochschule, 151,50 €, Kleingruppe

BX20617

Freitag, 3.5.2024, 19:00–20:00 Uhr
Samstag, 4.5.2024, 10:00–17:00 Uhr
Sonntag, 5.5.2024, 10:00–17:00 Uhr
Volkshochschule, 151,50 €, Kleingruppe

BX20630

Schweißen für Anfänger*innen

In Kooperation mit dem Deutschen Verband für Schweißtechnik (DVS)

Der Kurs gibt einen kurzen Überblick über Arbeitssicherheit beim Schweißen und verschiedene Schweißtechniken (Schutzgas- und E-Lichtbogenhandschweißen), die praktisch geübt werden können.

Bitte mitbringen: Schutzanzug („Blaumann“) und feste Lederschuhe tragen!

Materialkosten von 80,00 € sind in den Kursgebühren enthalten.

Alexander Reichert

mittwochs, ab 13.3.2024,
18:15–21:15 Uhr, 3 x

DVS, 147,00 €. Im Haus der Walther-Lehmkuhl-Schule, Zugang über den Hof.

BX20800

Singen kann jede(r) – Singen für Nicht-Singer

Aktives Singen ist ein „Gesundheitserreger“ – ein Lebenselixier, das heilsame und gesundheitsfördernde Auswirkungen auf Körper, Seele und Geist hat – umso stärker, je mehr wir aus Freude und Spaß, also aus ganzem Herzen, singen. Jeder Mensch ist musikalisch und kann singen! Viele trauen sich nur nicht mehr, ihre Stimme zu erheben, denn: „Ich kann nicht singen, wurde mir schon in der Schule gesagt. Ich habe keine tolle Stimme, da nimmt mich sowieso kein Chor. Ich bin ein Brummer. Ich singe nur unter der Dusche. Singen, das ist aber peinlich!“ In diesem Kurs wollen wir es einfach tun – mit viel Spaß gemeinsam singen. Gemäß dem Motto „Es gibt keine falschen

Töne, nur Variationen“. Lieder aus aller Welt, einstimmig, mehrstimmig, Chants, Mantras laden uns zum Singen ein. Lassen Sie sich ermutigen und singen Sie mit! Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Ulrike Thomas

Mittwoch, 14.2., 28.2., 13.3.2024, 27.3.,
24.4., 8.5., 15.5., 29.5., 12.6., 26.6.2024,
jeweils 19:00–21:00 Uhr
Volkshochschule, 85,00 €

BX20801

Gitarre spielen für Anfänger*innen

In Kooperation mit der Musikschule Neumünster

Gitarre in die Hand nehmen und einen ersten Einstieg ins Gitarre spielen wagen! Vom unmittelbaren Anfang bis zu den ersten Akkorden, hier lernt man alles für unbeschwertere Freude am Gitarre spielen. Tipps zum Saitenstimmen und zur Anschlagtechnik, einfache Melodien, einfache Liedbegleitung und alles, was man sonst noch wissen möchte. Vorkenntnisse werden nicht benötigt, nur Interesse und ein klein wenig Fleiß.

Bitte mitbringen: eigene Akustikgitarre; ein Stimmgerät zum Ankleben an die Gitarre (Im Handel ab ca. 5,00 € erhältlich.) und eine Gitarrenstütze bzw. Fußbank (Im Handel für ca. 5,00 € erhältlich.). Rückfragen zur Ausstattung werden gerne an die Kursleitung weitergeleitet. Weiterführende Kurse können über die Musikschule Neumünster angefragt werden.

Monika Fandrey

dienstags, ab 20.2.2024,
18:30–19:30 Uhr, 12 x
Volkshochschule, 102,00 €, Kleingruppe



Kiek in!
Neumünster

Schöne Feiern bleiben
in Erinnerung!

Räume, Terrassen und Säle
für bis zu 300 Gäste

Bühnenausstattung, Tresen und
professionelle Beschallung

Menü- und Veranstaltungsplanung
mit persönlicher Beratung für Hochzeiten,
Konfirmationen, Geburtstage oder andere Feiern

Das Kiek In! ist eine Außenraustelle des Standesamtes Neumünster



DAS KIEK IN! IST EINE
ANSTALT ÖFFENTLICHEN
RECHTS DER STADT
NEUMÜNSTER

Gartenstraße 32 · Neumünster · Telefon: 04321 41996-0 · info@kiek-in-nms.de · kiek-in-nms.de



Tango Argentino – die sinnlichste Form der Zweisamkeit: Workshop

Leitung: Dobri Gjurkov

Unterrichtet wird die klassische „tango de salon“ Tanzart. Wenige wissen, dass der argentinische Tango nicht aus Show-Figuren, sondern vielmehr aus einem gemeinsamen Gehen mit der Musik besteht, eine natürliche Bewegung, die für jedes Alter geeignet ist. Unser Schwerpunkt liegt auf einer entspannten, körpergerechten Haltung, der richtigen Atmung, dem lockeren Stehen und Gehen, mit einem besonderen Augenmerk auf die Rückenmuskulatur und freier Bandscheibe. Auf eine unterhaltsame Art werden die Grundlagen des Paartanzes in theoretischer, wie praktischer Form behandelt. Dazu gehört eine Einführung in die Geschichte des Tango Argentinos und dessen musikalische Formen sowie das Einstudieren erster Schritte und Bewegungsmuster. Lassen Sie sich verzaubern von der schwerelosen Melancholie und den hinreißenden Rhythmen des argentinischen Tangos, lösen Sie sich vom Alltagsstress! Paar-Anmeldungen werden benötigt. Tänzerische Vorerfahrungen sind nicht notwendig.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe, oder auch bequeme Schuhe. Für die Damen ist ein Absatzschuh (5–7 cm) vorteilhaft. Die Sohlen sollten Drehungen möglich machen, also relativ glatt sein.

BX20920

Samstag, 2.3.2024, 15:45–20:30 Uhr
Volkshochschule, 48,50 €, Kleingruppe

BX20921

Samstag, 1.6.2024, 15:45–20:30 Uhr
Volkshochschule, 48,50 €, Kleingruppe

BX21100

Offener Fototreff

Ein offenes Treffen, einmal im Monat für alle Fotointeressierten, um Tipps und Tricks auszutauschen, gemeinsam eigene, fremde und professionelle Bilder zu besprechen und um technische und gestalterische Grundlagen aufzufrischen. Analog- und Digitalfotografen sind gleichermaßen willkommen. Fotoexkursionen können gemeinsam geplant werden. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Inhaltliche Rückfragen unter: info@fotojoerg.de.

Jörg Asmus-Wieben

Dienstag, 27.2., 26.3., 30.4., 28.5.,
25.6.2024, jeweils 19:00–20:30 Uhr
Volkshochschule, 32,50 €



vhs Neumünster



vhsneumuenster



BU BY21101BU

Bildungsurlaub:

Bessere Fotos in Beruf und Freizeit Fotografie und Bildoptimierung

In unserem Fotografie-Seminar erlernen Teilnehmer*innen, wie sie ihre fotografischen Fähigkeiten verbessern können, sowohl für berufliche Zwecke als auch im privaten Bereich. Der Kurs bietet Einblicke in die technischen Grundlagen, Bildgestaltung und visuelle Kommunikation. Es werden praktische Tipps in Theorie und Praxis vermittelt, um die Qualität der eigenen Fotos zu steigern. Die Teilnehmenden setzen das Erlernte in unterschiedlichen Umgebungen um, inklusive einer Exkursion zum Einfelder See, und erlernen dabei wichtige Aspekte der digitalen Fotografie wie Porträt-, Produkt- und Landschaftsfotografie. Weiterhin wird der Umgang mit Photoshop Elements zur Bildbearbeitung am eigenen Laptop gelehrt, einschließlich der Bildkorrektur und Datensicherung. Das Seminar richtet sich an Einsteiger*innen sowie Fortgeschrittene, die ihr Wissen vertiefen möchten. Weitere Informationen sind auf der Homepage der vhs verfügbar. Als Bildungsurlaub in Schleswig-Holstein anerkannt, kann aber auch als Intensivkurs gebucht werden.

Anmeldeschluss: siehe Homepage. Eine kostenfreie Stornierung ist nur bis zum Anmeldeschluss möglich.

Bitte mitbringen: Laptop mit installiertem Photoshop Elements (ggf. Testversion) und eigene Spiegelreflex- oder Systemkamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten (inkl. Handbuch), Stativ und Neutralgraufilter (falls vorhanden), wetterfeste/unempfindliche Kleidung und robuste Schuhe (für Exkursionen).

Jörg Asmus-Wieben

Der genaue Termin steht noch nicht fest, wird aber zeitnah auf unserer Homepage bekanntgegeben
Volkshochschule, 239,50 €

Digitale Kamera/Spiegelreflexkamera verstehen und richtig einsetzen für Anfänger*innen

Leitung: Miles Homfeldt

In diesem Kurs lernen Teilnehmer*innen, ihre Kameras über den Automatikmodus hinaus effektiv zu nutzen. Sie erlangen Kenntnisse über Tiefenschärfe, Langzeitbelichtung und den Einsatz von Blende, Belichtungszeit sowie ISO. Der Kurs deckt auch Grundlagen zu Objektiven, Fotozubehör und Fotorecht ab. Nach dem Kurs verstehen die Teilnehmenden ihre Kameras besser und können ihre fotografischen Fähigkeiten für verschiedene Anlässe wie Spaziergänge oder Reisen verbessern. Mehr Informationen auf der Homepage der vhs.

Bitte mitbringen: Digitale Kamera/Spiegelreflexkamera, Objektive, leere Speicherkarte, vollen Akku, Handbuch der Kamera.

BX21102

Samstag, 27.4.2024, 10:00–17:00 Uhr
Volkshochschule, 51,50 €, Kleingruppe

BX21103

Samstag, 25.5.2024, 10:00–17:00 Uhr
Volkshochschule, 51,50 €, Kleingruppe

Bewusstes Fotografieren für Einsteiger*innen – Einfach bessere Bilder machen!

Leitung: Jörg Asmus-Wieben

Dieser Kurs zeigt Teilnehmer*innen, wie sie das volle Potenzial ihrer Digitalkameras mit Wechselobjektiven ausschöpfen können, ohne sich auf Vollautomatik zu verlassen. Lernen Sie, wie Schärfentiefe das Bild beeinflusst und wie Bewegungsunschärfe Bewegungen im Bild darstellt. Der Kurs vermittelt, wie Brennweiten des Zooms für verschiedene Perspektiven genutzt werden können, und das alles auf verständliche Weise und ohne komplizierte Fachbegriffe. Ideal für alle, die ihre kreativen Fähigkeiten erweitern möchten, ohne von der Technik überwältigt zu werden. Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage der vhs.

Bitte mitbringen: Eine digitale Spiegelreflex- oder Systemkamera, Objektiv(e), einen vollen Akku und eine leere Speicherkarte, die Kamerabedienungsanleitung.

Hinweis: Achte auf an das Wetter angepasste Bekleidung, wir werden viel draußen üben!
Inhaltliche Rückfragen unter: info@fotojoerg.de

BW21106

Samstag, 10.2.2024, 10:00–17:15 Uhr
Volkshochschule, 57,50 €, Kleingruppe

BX21107

Samstag, 23.3.2024, 10:00–17:15 Uhr
Volkshochschule, 57,50 €, Kleingruppe

BX21108

Fit für Fotos: Weil gute Bilder Übungssache sind!

Der Kurs ‚Fit für Fotos‘ erstreckt sich über fünf Schritte und bietet Teilnehmer*innen die Möglichkeit, grundlegende Fotografie-Fähigkeiten zu erlernen und zu vertiefen. Dabei wird der Schwerpunkt auf praktische Erfahrung und individuelle Unterstützung durch eine Online-Galerie gelegt. Der Kurs eignet sich sowohl für Einsteiger*innen als auch für Fortgeschrittene, die ihre Fähigkeiten erweitern wollen.

Die Kursinhalte umfassen:

- Grundlagen der Kameraeinstellungen und Nutzung der Automatikfunktionen.

- Anpassung der Kameraautomatik für optimale Bildqualität.
- Einsatz von Verschlusszeit, Blende und ISO für verschiedene Motive.
- Kreative Nutzung von Objektiven für Perspektive und Standpunkt.
- Optimierung des Autofokussystems für präzise Bildschärfe.

Der Kurs vermittelt einfache Wege, um gute Bilder zu erzeugen, und unterstützt Teilnehmende bei der Umsetzung ihrer Bildideen. Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage der vhs.

Bitte mitbringen: Eine digitale Kamera mit Wechselobjektiven oder Standardzoom, einen vollen Akku, eine leere Speicherkarte und die Bedienungsanleitung.

Jörg Asmus-Wieben
donnerstags, ab 16.5.2024,
19:00–21:15 Uhr, 5 x
Volkshochschule, 105,50 €, Kleingruppe
Inhaltliche Rückfragen unter:
info@fotojoerg.de.

BX21109

Fit für Fotos extra – kompakt

Grau ist alle Theorie – Der Fotowalk!

Heute kommt alles aus dem Kurs Fit für Fotos (BW21108) zusammen. Im ersten Kursteil werden wir gemeinsam in oder um Neumünster herum auf Motivsuche gehen. Dabei versuchen wir möglichst schon in der Kamera „das perfekte Foto“ zu machen. Was beim besten Willen nicht passt, optimieren wir im zweiten Teil mittels der Fotosoftware Snapseed auf dem Smartphone/Tablet. Dieser Kurs richtet sich nicht ausschließlich an Teilnehmende aus dem vorangegangenen „Fit für Fotos“-Kurs. Inhaltliche Rückfragen unter: info@fotojoerg.de.

Bitte mitbringen: Eine digitale Kamera mit Wechselobjektiven oder Standardzoom, einen vollen Akku, eine leere Speicherkarte und die Bedienungsanleitung, Smartphone oder Tablet mit installierter Software „Snapseed“.

Jörg Asmus-Wieben
Samstag, 15.6.2024, 10:00–13:45 Uhr
Volkshochschule, 42,50 €, Kleingruppe

BX21124

Hundefotografie: Auf Augenhöhe mit dem besten Freund des Menschen

In diesem Kurs erlernen Teilnehmer*innen, wie sie eindrucksvolle Fotos von Hunden machen können, ohne Vorkenntnisse in der Tierfotografie. Eine DSLR- oder Systemkamera mit Objektiv ist erforderlich, ein Teleobjektiv ist optional, aber nützlich. Der Kurs deckt die korrekten Kameraeinstellungen ab, einschließlich Autofokus-Messfeldern und Belichtung für schwierige Motive. Wir

besprechen auch Kameraeinstellungen für Portraits und Bewegungsaufnahmen sowie Bildaufbau, Komposition und Perspektive. Die Theorie wird dann praktisch mit verschiedenen Hundemodellen umgesetzt, gefolgt von einer Feedbackrunde. Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage der vhs. **Bitte mitbringen:** Eine digitale Kamera mit Wechselobjektiven oder Standardzoom, einen vollen Akku, eine leere Speicherkarte und die Bedienungsanleitung, Isomatte/Decke/Plane für bodennahe Aufnahmen im Gras, angemessene unempfindliche Kleidung. Achtung: Bitte keine eigenen Hunde mitbringen, verschiedene Fell-Models werden gestellt.

Jörg Asmus-Wieben
Freitag, 24.5.2024, 10:00–12:15 Uhr
Treffpunkt: Hundeauslauf Carlstraße
(gegenüber Hausnummer 206/Osterhofpark,
Neumünster)
Exkursion, 20,00 €, Kleingruppe
Inhaltliche Rückfragen unter:
info@fotojoerg.de.

BX21130

Fotowochenende in Nordfriesland

Das Fotowochenende bietet ein ‚Training on the Job‘ in der Küstenlandschaft, mit dem Fokus auf praktischer Erfahrung. Die Teilnehmer*innen suchen ihre Motive in Eiderstedt, Husum und Tönning, mit einer Übernachtung in der Jugendherberge. Dort werden die Fotos des Vortages auf Notebooks besprochen und Verbesserungen direkt umgesetzt. Die Flexibilität erlaubt es, Motive zu optimalen Zeiten anzusteuern. Schwerpunkte sind Langzeitfotografie mit Graufilter sowie Dämmerungs- und Nachtaufnahmen. Ein Nachbereitungstreffen zur Betrachtung der besten Bilder findet in der vhs statt (2.7.). Treffpunkt für die Abfahrt ist am 21.6. um 17:00 Uhr am vhs-Parkplatz in der Wittorfer Straße. Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage der vhs.

Bitte mitbringen: digitale Kamera mit Wechselobjektiv und passendem Graufilter (z.B. Graufilter ND 3.0 Verlängerungsfaktor 1000x), Stativ, Auslösekabel, Taschenlampe, wettergerechte, warme, winddichte Kleidung, robustes, wasserfestes Schuhwerk!
Zusatzkosten: Zwei Übernachtungen in der Jugendherberge (DJH) – (Mitgliedschaft nicht erforderlich), Verpflegung und Restaurantbesuche. Achtung: Eine Anmeldung bis zum 9. Juni ist erforderlich!

Jörg Asmus-Wieben
Freitag, 21.6.2024, 17:00–22:00 Uhr
Samstag, 22.6.2024, 10:00–22:00 Uhr
Sonntag, 23.6.2024, 10:00–22:00 Uhr
Dienstag, 2.7.2024, 19:00–21:15 Uhr
Exkursion, 197,00 €, Kleingruppe



BX21133

Der Fotowalk-Kurs: Nicht sabbeln – machen!

In der Volkshochschule sitzen und sich genüsslich vom Dozenten berieseln lassen? Nicht in diesem Kurs. Wir werden unterwegs sein – an jedem Kursabend, bei jedem Wetter. Während es am ersten Abend in der vhs noch eine kurze Einführung in den Kurs geben wird, um gezielt auf die individuellen Interessen der Teilnehmenden eingehen zu können, sind für die weiteren Termine andere Treffpunkte innerhalb Neumünsters geplant. Und damit wir nicht einfach nur umherirren, steht jeder Termin unter einem anderen Motto. Mal werden wir nur in Schwarzweiß fotografieren, mal nur quadratische Bilder machen oder mit nur einer festgelegten Brennweite arbeiten. Die auftretenden Fragen und Probleme klären wir gleich vor Ort in der Praxis. Ergebnisse unserer „Walks“ tragen wir in einer Online-Galerie zusammen, über die wir uns auch zwischen den Terminen austauschen können.

Bitte mitbringen: Eine digitale Kamera mit Wechselobjektiven oder Standardzoom, einen vollen Akku, eine leere Speicherkarte und die Bedienungsanleitung.
Inhaltliche Rückfragen unter:
info@fotojoerg.de.

Jörg Asmus-Wieben
donnerstags, ab 29.2.2024,
19:00–21:15 Uhr, 5 x
Kursort: 1. Termin vhs, dann nach
Absprache in Neumünster.
Volkshochschule, 109,00 €, Kleingruppe

BW21134

Lightroom – light: Bilder sichern, sichten, sortieren und bearbeiten

Dieser Kurs bietet eine Einführung in Adobe Lightroom, den Goldstandard der Bildnachbearbeitung. Teilnehmerinnen lernen das Importmodul, die Bibliothek und das Bearbeiten-Modul kennen. Sie erfahren, wie sie effizient aus vielen Bildern die besten auswählen, bearbeiten und für verschiedene Zwecke optimieren. Der Kurs behandelt auch die Vergabe von Dateinamen und Datensicherheit. Geeignet für Lightroom-Einsteigerinnen sowie Nutzer*innen älterer Versionen, die einen Neustart wagen möchten. Ziel ist es, einen leichten Einstieg zu finden und typische Anfängerfehler zu vermeiden. Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage der vhs.

Bitte mitbringen: Einen Laptop mit installiertem Programm Adobe Lightroom (ggf. Testversion), eigene Bilder auf einer Speicherkarte zum Import ins Programm.

Jörg Asmus-Wieben
donnerstags, ab 11.1.2024,
19:00–21:15 Uhr, 5 x
Volkshochschule, 95,50 €, Kleingruppe



BX21135

Langzeitbelichtung am Tag und bei Nacht: Ein Kurs für Anfänger*innen

Der Kurs zur Langzeitbelichtungs-Fotografie entführt in die faszinierende Welt, in der statt kurzem Moment ein Zeitraum in einem Bild festgehalten wird. Teilnehmer*innen lernen, wie Langzeitbelichtungen funktionieren und die Dynamik in einer Szene über mehrere Sekunden oder Minuten einfangen. Der Kurs deckt Grundlagen wie benötigte Ausrüstung und passende Filter ab. Geeignet für alle, die sich mit der Technik der Langzeitbelichtung auseinandersetzen möchten. Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage der vhs.

Bitte mitbringen: Eine digitale Kamera mit Wechselobjektiven oder Standardzoom (im Idealfall ein Weitwinkelobjektiv), einen vollen Akku, eine leere Speicherkarte, ein stabiles Stativ und ND-Filter in verschiedenen Stärken/Stufen. An das Wetter angepasste Bekleidung. Wir gehen auch bei Regen und (ggf. Schnee) nach draußen.

Miles Homfeldt

Samstag, 2.3.2024, 15:00–21:00 Uhr
Volkshochschule, 74,50 €, Kleingruppe

NEU BX21136

Lichter der Stadt

Grundlagen der Nachtfotografie

Der Workshop führt in die Nacht- und Restlichtfotografie ein, um in anspruchsvollen Lichtbedingungen beeindruckende Aufnahmen zu erzielen. Teilnehmer*innen lernen, wie sie urbane Lichtquellen wie Stadtlampen und vorbeifahrende Autos für ihre Motive nutzen. Es werden Techniken wie ‚Blaue Stunde‘, ‚Lightpainting‘, ‚HDR‘ und ‚Exposure Blending‘ behandelt. Theorie wird mit praktischer Erfahrung während eines Spaziergangs durch Neumünster verbunden, wo Teilnehmende beleuchtete Gebäude und bewegte Lichtquellen fotografieren, unterstützt durch die Kursleitung. Ziel des Kurses ist es, Vertrautheit mit Nachtfotografie-Techniken zu schaffen und Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu stärken. Grundkenntnisse der eigenen Kamera sind empfehlenswert. Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage der vhs.

Bitte mitbringen: Eigene Spiegelreflex- oder Systemkamera mit Speicherkarte und geladenem Akku, sowie Stativ, ggf. Fernauslöser und kleine Taschen- oder Stirnlampe sowie unbedingt Bedienungsanleitung der Kamera.

Jörg Schmidt

Freitag, 19.4.2024, 18:00–22:30 Uhr
Volkshochschule, 34,50 €, Kleingruppe

BX21140

Smartphone-Filmkurs: „Wackelfilme“ kann jede*r – Einfach gute Filme mit dem Handy

Dieser Kurs zeigt, wie man mit Smartphones qualitativ gute Videos erstellen kann. Teilnehmer*innen lernen, wie man mit dem Smartphone filmt, einschließlich der richtigen Einstellungen, Formate und Lichtnutzung. Ein weiterer Schwerpunkt ist das Zusammenschneiden von Sequenzen zu einem perfekten Film. Der Kurs kombiniert Theorie mit praktischen Übungen unter Anleitung, um das Gelernte umzusetzen. Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage der vhs. **Bitte mitbringen:** Filmfähiges Smartphone mit ausreichend Speicherplatz, vollen Akku, Ladegerät für den Notfall, Powerbank falls vorhanden, Handbuch vom Smartphone. Die kostenfreie App „Capcut“ bitte zum Kursbeginn auf das Smartphone laden.

Miles Homfeldt

Samstag, 23.3.2024, 10:00–16:00 Uhr
Volkshochschule, 74,50 €, Kleingruppe

Hoch hinaus für gute Bilder

Drohnenflug – Flugtraining inkl. Safety Management Coaching für Anfänger & erfahrene Drohnensteuerer

In Kooperation mit ATE Akademie für Technologie und Entwicklung GmbH

Leitung: Sören Koshyk

Der Workshop bietet eine grundlegende Einführung in das Fliegen von Drohnen, einschließlich Flugtraining und Safety Management Coaching. Teilnehmer*innen lernen verschiedene Flugsysteme kennen und nehmen an Flugübungen teil. Die Möglichkeit, unterschiedliche Trainingsdrohnen zu testen, ist gegeben, eigene Drohnen können mitgebracht werden. Der Workshop deckt Grundflugübungen, Vertiefung der Kenntnisse, Flugplanung und Erfahrungsaustausch ab. Zum Abschluss gibt es ein Zertifikat über die praktische Drohnenschulung. Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage der vhs. **Bitte mitbringen:** Wetterangepasste Kleidung, auch Sonnencreme, Kopfbedeckung, Sonnenbrille, schmutzunempfindliches Schuhwerk.

Für kl. Snack und Getränke in den Flugpausen ist gesorgt.

Eine Anmeldung wird bis spätestens Freitag, 1. März benötigt. Achtung: Sollte am Kurstag kein Flugwetter sein, so erhalten die Teilnehmenden ca. 1-2 Tage vorab eine Benachrichtigung; Ausweichtermin ist dann Samstag, 23. März.

Treffpunkt für das Flugtraining: Tungendorfer Str. 10 (Gebäude 30), 24536 Neumünster – Einlass an der Pfortnerloge, gesonderte Anfahrtsskizze erhalten die Teilnehmenden vor Kursbeginn.

BX21155

Samstag, 9.3.2024, 13:00–17:00 Uhr
ATE-Akademie für Technologie & Entwicklung UG, 97,00 €

BX21156

Samstag, 20.4.2024, 13:00–17:00 Uhr
ATE-Akademie für Technologie & Entwicklung UG, 97,00 €

Schnupperkurs Spinnen für Anfänger*innen

In Kooperation mit dem Museum Tuch + Technik

Leitung: Sabine Bauer

Im Schafland Schleswig-Holstein „wächst“ die Wolle quasi vor der Haustür – was liegt da näher, als die alte Handwerkstechnik des Spinnens auf moderne Art wiederzuentdecken? Im eintägigen Kurs erfährt man vieles über spinnbare Fasern, Aufbereitung, Technik des Spinnrades, Möglichkeiten des Mischens und Färbens. Im Vordergrund stehen dabei das praktische Lernen und Arbeiten am Spinnrad. Spinnräder werden zur Verfügung gestellt und alle Grundlagen zum selbstständigen Weitermachen vermittelt.

Bitte mitbringen: Warme Socken und nach Bedarf einen Pausenimbiss.

BW21342

Sonntag, 21.1.2024, 10:30–16:30 Uhr
Museum Tuch+Technik,
60,00 €, Kleingruppe

Die Kosten für das Material (ca. 5,00 €) sind bei der Kursleitung zu bezahlen.

Eine schriftliche Anmeldung bei der Volkshochschule wird bis Freitag, 12. Januar benötigt.

BX21340

Sonntag, 17.3.2024, 10:30–16:30 Uhr
Museum Tuch+Technik,
60,00 €, Kleingruppe

Die Kosten für das Material (ca. 5,00 €) sind bei der Kursleitung zu bezahlen.

Eine schriftliche Anmeldung bei der Volkshochschule wird bis Freitag, 8. März benötigt.

BX21341

Sonntag, 9.6.2024, 10:30–16:30 Uhr
Museum Tuch+Technik,
60,00 €, Kleingruppe

Die Kosten für das Material (ca. 5,00 €) sind bei der Kursleitung zu bezahlen.

Eine schriftliche Anmeldung bei der Volkshochschule wird bis Freitag, 31. Mai benötigt.

BW21344

Basiskurs Spinnen für Fortgeschrittene

In Kooperation mit dem Museum Tuch + Technik

Hast Du schon erste Bekanntschaften mit dem Material „Wolle“ und einem Spinnrad gemacht und möchtest nun richtig in die Sache einsteigen? Dann bist Du hier genau richtig. In diesem Kurs werden verschiedene Spinnradtypen vorgestellt, mit der Möglichkeit, sie auch auszuprobieren. Dabei wird ein Verständnis für das Zusammenspiel der einzelnen Bestandteile des Spinnrads vermittelt. Gerne darf auch ein eigenes Spinn-

rad mitgebracht werden – vor allem, wenn das Zusammenspiel noch nicht so klappt. Daneben wird auf die Spinn Techniken und die hierbei verwendeten Begriffe eingegangen. Ziel ist es dabei, ein eigenständiges Weiterarbeiten zu ermöglichen.
Bitte mitbringen: Warme Socken und nach Bedarf einen Pausenimbiss.

Sabine Bauer
Sonntag, 11.2.2024, 10:30–16:30 Uhr
Museum Tuch+Technik,
60,00 €, Kleingruppe
Die Kosten für das Material (ca. 5,00 €) sind bei der Kursleitung zu bezahlen.
Eine schriftliche Anmeldung bei der Volkshochschule wird bis Freitag, 3. Februar benötigt.

BX21352

Grundkurs Weben 1: Von der Planung bis zum fertigen Gewebe

In Kooperation mit dem Museum Tuch + Technik

Anhand eines Beispiels erlernt man in diesem Kurs die Grundlagen der Gewebeplanung und der Materialauswahl. Darauf aufbauend werden die Kettfäden für einen Webrahmen vorbereitet, aufgebracht und ein Stück angewebt. Dieser Kurs richtet sich an alle, die ins Weben einsteigen wollen oder ihren lange nicht mehr genutzten Webrahmen/-Stuhl vom Dachboden holen und zum „Weben erwecken“ wollen. Inhaltliche Fragen können gerne vorab gestellt werden unter: rolle@tuch-und-technik.de.
Aufbauend dazu kann der Kurs „Weben 2“ (Kursnummer BX21354) im Anschluss belegt werden.

Kirsten Rolle
Samstag, 23.3.2024, 10:15–15:15 Uhr
Sonntag, 24.3.2024, 10:15–15:15 Uhr
Museum Tuch + Technik,
80,50 €, Kleingruppe
Eine schriftliche Anmeldung bei der Volkshochschule wird bis Freitag, 15. März benötigt.

BX21354

Grundkurs Weben 2

In Kooperation mit dem Museum Tuch + Technik

Aufbauend auf das Wissen des Grundkurses Weben 1 (der den Schwerpunkt auf das Weben am Rahmen legt), werden wir uns in diesem Kurs mit den Möglichkeiten der Gewebeherstellung auf einem Webstuhl beschäftigen. Da man hier wesentlich mehr Muster weben kann, beginnt der Kurs mit einem theoretischen Einstieg in die Bindungslehre, wodurch auch das Lesen und Verstehen von Webanleitungen möglich wird. Anhand eines Beispiels werden wir dann eine Gewebekalkulation erstellen und einen 4-schäftigen Webstuhl einrichten, so dass wir mit den gewebten Proben das erlernte Wissen nachvollziehen können. Dieser Kurs

ist für alle geeignet, die das Weben am Webstuhl und vor allem die Vorbereitungen dafür erlernen wollen. Inhaltliche Fragen können gerne vorab gestellt werden unter: rolle@tuch-und-technik.de.
Bitte mitbringen: Karopapier und zwei farbige Filzstifte.

Kirsten Rolle
Samstag, 27.4.2024, 10:15–16:15 Uhr
Sonntag, 28.4.2024, 10:15–16:15 Uhr
Museum Tuch + Technik,
93,00 €, Kleingruppe
Eine schriftliche Anmeldung bei der Volkshochschule wird bis Freitag, 19. April benötigt.

BX21355

Bunte Gartenkissen Weben

In Kooperation mit dem Museum Tuch + Technik

Dicke, gefilzte Wollgarne sehen gut aus und sind schnell zu verarbeiten – zum Beispiel zu Sitzauflagen, die sich prima für Küchen- oder Gartenstühle oder auch kleine Teppiche eignen. Edel unifarben oder fröhlich bunt: Ganz nach eigenem Geschmack weben die Teilnehmer*innen des Webkurses für Anfänger*innen Stuhlauflagen oder Teppiche, die nach Abschluss des Kurses mitgenommen werden können. Der Kurs eignet sich für Anfänger*innen, die schnell schöne Ergebnisse sehen und gleichzeitig die Grundkenntnisse des Webens lernen möchten. Webrahmen sind zu Beginn des Kurses bereits fertig eingerichtet. Inhaltliche Fragen können gerne vorab gestellt werden unter: rolle@tuch-und-technik.de.

Kirsten Rolle
Samstag, 25.5.2024, 10:15–15:15 Uhr
Sonntag, 26.5.2024, 10:15–15:15 Uhr
Museum Tuch + Technik,
80,50 €, Kleingruppe
Die Materialkosten belaufen sich je nach Menge und Beschaffenheit auf ca. 20,00 bis 30,00 € pro Person und sind direkt bei der Kursleitung zu bezahlen.
Eine schriftliche Anmeldung bei der Volkshochschule wird bis Freitag, 17. Mai benötigt.

BX21356

Bändchenweben für Anfänger*innen

In Kooperation mit dem Museum Tuch + Technik

Mit Hilfe einer Handweberin des Museums Tuch + Technik werden verschiedene Techniken des Bändchenwebens erlernt. Mit dem Loch-Schlitz-Kamm kann entweder ein buntes Rips-Band oder mit gelochten Brettchen bzw. Karten ein gemustertes Band gewebt werden. Die Ergebnisse werden am Ende mit nach Hause genommen und eignen sich prima als kleine Weihnachtsgeschenke. Arbeitsgeräte und Zubehör werden von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.
Achtung: Geeignet ab 12 Jahren!



Tonia Timm
Samstag, 8.6.2024, 10:15–14:15 Uhr
Museum Tuch + Technik,
47,00 €, Kleingruppe
Die Kosten für Material (ca. 5,00 €) sind bei der Kursleitung zu bezahlen.
Eine schriftliche Anmeldung bei der Volkshochschule wird bis Freitag, 31. Mai benötigt.

NEU BX22021

Whisky im Luxuskonzern

Whiskymarken zählen zu den beliebten Anlageobjekten für große Konzerne. Warum kauft ein Luxusgüterkonzern wie LVMH-Whiskydestillieren (Louis Vuitton, Moët und Hennessy). Bringt dies neue Ideen oder zählen nur noch Marktwerte? Wie sieht die Zukunft des Whiskymarktes aus? Am Beispiel von LVMH schauen wir, was dies mit den Whiskymarken Ardbeg und Glenmorangie macht. Ob privat oder als Wissen für das berufliche Umfeld in der Gastronomie, wie gewohnt wird in Theorie und Praxis Wissen vermittelt und Genuss erlebt.
Mindestalter: 18 Jahre. Autofahrer mögen berücksichtigen, dass am Abend ca. sechs Whiskys verkostet werden.

Ingo Kühl
Freitag, 22.3.2024, 19:30–21:45 Uhr
Volkshochschule, 37,00 €, Kleingruppe
In der Kursgebühr sind Materialkosten in Höhe von 17,00 € für Whisky, Probiergläser und Unterrichtsmaterialien enthalten.

NEU BX22022

Whisky in der Diskussion

Whisky ist ein vielschichtiges Produkt. Der Geschmack wird von einer Reihe von Einflussfaktoren beeinflusst. Spezielle Herkünfte und Herstellungsweisen ergeben besondere Tropfen – oder ist es vor allem das Marketing, das uns beeinflusst. An diesem Abend wollen wir unsere Vorurteile auf den Prüfstand stellen – berechtigte Vorbehalte oder lang gehegte Vorurteile? Anhand von Beispielen und mit jeweils einer kontroversen These präsentiert, wollen wir zusammen ins Gespräch kommen um gemeinsam unser Whiskybild erweitern. Ob privat oder als Wissen für das berufliche Umfeld in der Gastronomie, wie gewohnt wird in Theorie und Praxis Wissen vermittelt und Genuss erlebt.
Mindestalter: 18 Jahre. Autofahrer mögen berücksichtigen, dass am Abend ca. sechs Whiskys verkostet werden.

Ingo Kühl
Freitag, 19.4.2024, 19:30–21:45 Uhr
Volkshochschule, 35,00 €, Kleingruppe
In der Kursgebühr sind Materialkosten in Höhe von 15,00 € für Whisky, Probiergläser und Unterrichtsmaterialien enthalten.



Gesundheitsbildung „vhs macht gesünder!“

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig. Eine bundesweite Studie des Universitätsklinikums Eppendorf belegt die positive Wirkung von vhs-Gesundheitsangeboten.

Einblicke/ Einsichten

Medizinische Themen – für Laien verständlich

Eine gemeinsame Informationsreihe
von Friedrich-Ebert-Krankenhaus und vhs
**Veranstaltungsort: Patientencafé des FEK,
Friesenstraße 11. Der Eintritt ist frei.**



**Bitte beachten Sie auch die aktuellen
Veranstaltungsinformationen unter der
entsprechenden Kursnummer auf der
Homepage der Volkshochschule
www.vhs-neumuenster.de**

Eine telefonische Anmeldung unter Telefon 04321 70769-94 oder Mail unter info@vhs-neumuenster.de wird benötigt. Bitte geben Sie dort Ihren vollständigen Namen sowie eine Telefonnummer an. Auch bitten wir Sie, alle weiteren anzumeldenden Personen ebenfalls mit dem vollständigen Namen anzugeben. **Achtung:** Für die Teilnahme am Vortrag gelten die für das FEK am Tag der Veranstaltung geltenden Hygienemaßnahmen.

V BX30028VT

Diabetes mellitus Typ 1 bei Kindern

Von den Zeichen einer Diabetes mellitus Typ 1 Erkrankung, zur Diagnose und Therapie. Eine Erkrankung des Kindesalters, was bedeutet die Diagnose für die betroffenen Kinder und die Familien mit welchen Fallstricken und Hürden werden die Familien im Alltag konfrontiert.

Dr. med. Ute Ohlenschläger, Oberärztin der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin
Montag, 11.3.2024, 19:00–21:00 Uhr
FEK, Patientencafé, gebührenfrei.

V BX30029VT

Schlaganfall

Beim Schlaganfall zählt jede Sekunde – denn bei rechtzeitiger Behandlung können in vielen Fällen bleibende Schäden mit Behinderungen abgewendet oder verringert werden. Doch wie erkennt man einen Schlaganfall? Was ist in der Notfallsituation zu tun? Und was kann man generell tun, um das Risiko einen Schlaganfall zu bekommen zu senken?

Dr. med. Lina Marie Lienau,
Oberärztin der Klinik für Neurologie
Montag, 13.5.2024, 19:00–21:00 Uhr
FEK, Patientencafé, gebührenfrei.

V BX30030VT

Gendermedizin in der Kardiologie: Frauenherzen schlagen anders

Bei Gendermedizin geht es um eine geschlechtersensible bzw. geschlechterspezifische Medizin – mit dem Ziel, unter Beachtung der Unterschiede der Geschlechter eine optimale medizinische Versorgung sowohl von Frauen als auch von Männern zu ermöglichen. Besondere Bedeutung hat die Gendermedizin auch im Zusammenhang mit Diagnostik und Therapie von Herzerkrankungen. Spannende Einblicke in dieses Feld liefert der Leitende Arzt der Sektion Rhythmologie Rolf Weinert.

Rolf Weinert, Sektionsleiter Rhythmologie
Montag, 10.6.2024, 19:00–21:00 Uhr
FEK, Patientencafé, gebührenfrei.

V BX30031VT

Gendermedizin in der Kardiologie: Rückenschmerzen – häufige Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten

Rückenschmerzen sind ein verbreitetes Problem. Welche Ursachen gibt es, und wie sind die Behandlungsmöglichkeiten? Und was kann man tun, um den Rücken fit zu halten?

Dr. med. Katharina Osterhage,
Oberärztin der Klinik für Neurochirurgie
und Wirbelsäulenchirurgie
Montag, 17.6.2024, 19:00–21:00 Uhr
FEK, Patientencafé, gebührenfrei.

V BX30025VT

Arthrose der großen Gelenke Behandlung und Therapieoptionen

In dem Vortrag soll allgemein und verständlich der aktuelle Wissensstand bzgl. der Vorbeugung, Entstehung und Therapie des Volksleidens erklärt werden. Herr Unter Ecker informiert Betroffene, Angehörige und Interessierte über Therapieoptionen. Wann ist der richtige Zeitpunkt für eine Operation und wie kann ein Patient sich vorbereiten und informieren? Warum nimmt die Implantation von künstlichen Gelenken stetig zu? Kann es Komplikationen geben und gibt es bei der Wahl des Krankenhauses und des Arztes etwas zu beachten? Ist die kritische Berichterstattung durch Medien gerechtfertigt oder führt sie eher zur Verunsicherung des Patienten? Nach dem Vortrag besteht die Möglichkeit Fragen in offener Diskussion zu stellen.

Niklas Unter Ecker, Oberarzt der Klinik für Unfall- und Orthopädische Chirurgie,
Sporttraumatologie
Montag, 12.2.2024, 19:00–21:00 Uhr
FEK, Patientencafé, gebührenfrei.

V BX30026VT

Vorhofflimmern: Früh erkennen, erfolgreich behandeln, Komplikationen vermeiden

In Deutschland gibt es rund 1 Mio. Patient*innen mit Vorhofflimmern und es werden immer mehr. Frühzeitiges Erkennen und eine

konsequente Behandlung sind entscheidend für die Erhöhung der Lebensqualität sowie die Vermeidung von Schlaganfällen, anderen Herz-Kreislauf-erkrankungen und auch Demenz. Der Leitende Arzt der Sektion Rhythmologie, Rolf Weinert, gibt spannende Einblicke in die moderne State-of-the-Art-Behandlung von Vorhofflimmern.

Rolf Weinert, Sektionsleiter Rhythmologie
Montag, 26.2.2024, 19:00–21:00 Uhr
FEK, Patientencafé, gebührenfrei.

V BX30027VT

Volksdroge Alkohol: Wirkung, Folgen für den Straßenverkehr, Gesundheitsschäden

Alkohol ist aus unserer Gesellschaft kaum wegzudenken und wird als weiche „Droge“ immer noch verharmlost. Im Gegensatz zu anderen Ländern ist eine Teilnahme in alkoholisiertem Zustand in Deutschland in Grenzen zulässig. In dem Vortrag wird zum einen darauf eingegangen, wo der Alkohol im Körper wirkt, was er bewirkt, wie sich ein Konsum auf die Fahrtüchtigkeit auswirkt und wie sich dies in den Unfallzahlen widerspiegelt. Zum anderen wird ein Blick darauf geworfen, welche Langzeitgesundheitsschäden bei regelmäßigem Konsum entstehen können.

Urs Oliver Wiesbrock, Oberarzt der Klinik für Frührehabilitation und Geriatrie
Montag, 4.3.2024, 19:00–21:00 Uhr
FEK, Patientencafé, gebührenfrei.



Weitere Vorträge
zum Thema
Ernährung sind
ab Seite 49
zu finden!

KURSE UND SEMINARE:

NEU BX30080

Psychologisches Zeichnen: Erkundung der inneren Welt durch Zeichnen – Entspannung für die Seele

In diesem Kurs werden wir uns selbstreflektierend innere Einschränkungen bewusst machen und mithilfe der Methode der Neurografik zeichnerisch auflösen. Diese von dem Psychologen Dr. Pavel Piskarev entwickelte Methode bietet die Möglichkeit, innere Konflikte zu erkennen, zu erforschen und zu entschärfen, ohne dabei viele Worte zu verlieren. Zunächst werden die Teilnehmer*innen dieses Kurses die Werkzeuge der Neurografik kennenlernen und einüben und sich dann im zweiten Teil gezielt einem Thema zuwenden, das sie beschäftigt. Dieses wird dann zeichnerisch bearbeitet und in ein angenehmes Gefühl verwandelt. Die Technik der Neurografik ist leicht zu erlernen, erfordert weder zeichnerisches Talent noch künstlerische Vorkenntnisse und kann von den Teilnehmenden anschließend jederzeit selbstständig praktiziert werden. Sie gibt Struktur und Orientierung und führt direkt ins Handeln. Dabei stellt sich bei den Praktizierenden häufig ein tiefes Flow-Erleben und damit eine befreiende Entspannung ein. Am Ende des Kurses werden alle Teilnehmer*innen, die sich auf die Neurografik eingelassen haben, eine wohlige Zufriedenheit erfahren und wunderschöne Bilder mit nach Hause nehmen können.

Bitte mitbringen: weißes DIN A4 Papier/Zeichenblock, schwarze Filzstifte/Fineliner in verschiedener Stärke, Buntstifte.

Dorothee Kohlhase/Tabea Kohlhase
Samstag, 25.5.2024, 14:00–17:30 Uhr
Sonntag, 26.5.2024, 14:00–17:30 Uhr
Volkshochschule, 51,50 €, Kleingruppe

NEU BX30090

Entspannungspaket am Vormittag: Entspannung für den Alltag

Der Kurs richtet sich speziell an die Zielgruppe der 55+ und bietet eine einzigartige Gelegenheit, entspannt und gestärkt in den Tag zu starten, während gleichzeitig die Fähigkeit zur Entspannung erlernt wird, um sie eigenständig im täglichen Leben anzuwenden. Jeder Teilnehmende kann sich die be-

nötigte Zeit ganz nach seinen individuellen Bedürfnissen nehmen. Vermittelt werden Entspannungsübungen aus verschiedenen Verfahren, um sicherzustellen, dass jeder Teilnehmende seinen persönlichen Zugang zur Entspannung findet, sei es im Sitzen oder im Liegen. Die Kursinhalte umfassen Entspannungstechniken im Sitzen und Liegen, gezielte Atemtechniken, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Elemente aus der Feldenkrais Methode, Achtsamkeitstraining sowie kurze Fantasiereisen. Darüber hinaus wird Mentales Training angeboten, um ein positives Selbstgespräch zur Förderung und Unterstützung bei Schlafschwierigkeiten durch Übungen vor dem Einschlafen sowie Atemtechniken für einen besseren Schlaf zu erhalten. Unser Ziel ist es, Werkzeuge für Entspannung, Selbststärkung und eine erholsame Nachtruhe in den Alltag zu integrieren, um gestärkt und ausgeglichen durchs Leben gehen können.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke sowie ein Kissen.

Natascha Rohne
montags, ab 26.2.2024,
10:30–12:00 Uhr, 5 x
Volkshochschule, 64,00 €, Kleingruppe

NEU BX30091

Stress im Griff – unser Entspannungsbaukasten

Stress ist heute ein weit verbreitetes Problem. Menschen, die unter ständigem Druck stehen und sich von Stress belastet fühlen, erleben einen Leidensdruck. Doch die effektive Bewältigung von Stress bietet die Möglichkeit, diesem vorzeitig entgegenzuwirken und ihn zu verhindern. Der Kurs zielt darauf ab, verschiedene Entspannungstechniken zu vermitteln, damit alle Teilnehmenden individuellen Wege zur Entspannung finden können. Alle Übungen sind darauf ausgerichtet, dass sie eigenständig im Berufs- und Alltagsleben angewendet werden können. Die Kursinhalte umfassen: „Relax & Go“ – Kurzentspannungen für den Alltag, Entspannung durch Atemtechniken, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Elemente aus der Feldenkrais-Methode, Achtsamkeitstraining, Fantasiereisen und kleine Meditationen. Diese Techniken helfen, stressige Gedanken loszulassen und inneren Frieden zu finden. Die Kurse sind für alle Interessierten zugänglich, Vorkenntnisse werden nicht benötigt. Mit diesen Methoden zur Stressbewältigung kann der Mensch Stress effektiv bewältigen und sein inneres Gleichgewicht finden. Gemeinsam gehen wir diesen Weg zur Entspannung und inneren Ausgeglichenheit.

o.t.n
orthopädie.technik.nord

Sanitätshaus
Prothesen-Atelier · Orthopädietechnik
Schuhtechnik · Reha & Pflege
Kinderversorgung
Lauf & Bewegungslabor

Wendenstraße 1 • 24539 Neumünster
Telefon 0 43 21-97 94 49 • www.o-t-n.de

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke sowie ein Kissen.

Natascha Rohne
montags, ab 26.2.2024,
16:45–18:15 Uhr, 5 x
Volkshochschule, 64,00 €, Kleingruppe

BX30100

Wie komme ich zur Ruhe? Entspannungshilfen

Stress ist ein Bestandteil unseres Lebens, dem keiner entfliehen kann. In diesem Kurs bekommt man einen Einblick in verschiedene, bewährte Entspannungsverfahren (Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Atemübungen, Yoga, Qigong u.a.m.). Es werden unterschiedliche Übungen ausprobiert und die Wirkung erspürt. Auf diese Weise kann man die passende Methode für sich finden. Es gibt viele Wege, die zu mehr Ruhe und Gelassenheit führen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke und ein Kissen.

Ilka Schüler
Samstag, 2.3.2024, 14:00–17:00 Uhr
Volkshochschule, 26,00 €, Kleingruppe

Hinweis:

Die vhs ist kein Ort für Therapie. In einigen Veranstaltungen können Sie verschiedene Heilverfahren zum Teil auch praktisch kennenlernen. Dies dient nur der Information oder der Hilfe zur Selbsthilfe und kann weder eine Behandlung ersetzen noch zum Behandeln anderer befähigen.

Gegebenenfalls sollten Sie, wenn Sie sich in Behandlung befinden, mit Ihrer Therapeutin/Ihrem Therapeuten über die Teilnahme an diesem Kurs sprechen. In unseren Kursen sind Sie für sich selbst verantwortlich und bestimmen selbst Ihre Grenzen.

**BX30101****Autogenes Training für Anfänger
*innen und Wiedereinsteiger*innen**

Autogenes Training ist eine auf Autosuggestion basierte Entspannungstechnik und führt mit dem entsprechenden Training zur Tiefenentspannung, zu körperlicher und seelischer Gelöstheit. Mit Hilfe der Vorstellungskraft und positiver Formeln regen Sie gezielt Ihr vegetatives Nervensystem an. Stress wird abgebaut, führt zur inneren Ruhe und wirkt über die Senkung der muskulären Spannung, durch die das Gehirn die Meldung mitteilt: „In der Peripherie herrscht Ruhe.“ Nerven und Kreislauf werden positiv beeinflusst. Mit Hilfe des Autogenen Trainings können Sie auf Stress besser reagieren, verlorene Konzentration und Kraft kommen wieder.

Bitte mitbringen: Decke, warme Socken, Schreibutensilien.

Hjördis Ahsbahs

donnerstags, ab 22.2.2024,

10:00–11:30 Uhr, 6 x

Volkshochschule, 77,00 €, Kleingruppe

BX30104**Meditieren mit Spaß: Einfach sitzen –
Gesundheitsvorsorge durch Meditation**

Wissenschaftliche Studien weisen darauf hin: Meditation hat diverse positive Auswirkungen auf das Gehirn, bei Stressleiden, chronischem Schmerz und Depression. Anwender*innen berichten von wohltuenden Auswirkungen, wie Vertiefung, Sammlung, Harmonisierung und natürlich Entspannung. Die Meinungen, wie man richtig meditiert und welche Methode die beste ist, gehen auseinander. Dieser Kurs bietet einen weiten Überblick, was es für Meditationstechniken gibt, wie man sinnvoll meditiert und die jeweilige Technik in den Alltag integrieren kann. Ausprobiert werden verschiedene stille und dynamische Meditationen. Vermittelt werden außerdem die drei Elemente der Meditation und interessante Tipps auf dem Weg zur Bewusstheit. Ziel ist, die jeweils passende Methode für sich selbst zu finden und anwenden zu können. Gleichzeitig eine wunderbare Reise nach Innen – dorthin, wo es nichts mehr zu tun gibt.

Inhalt: Einführung in die Meditation – Nadabrahma – Vipassana – Kundalini-Meditation – Einfach sitzen: Zen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, Sitzkissen, Meditationskissen oder -bänke (falls vorhanden).

Pramoda Katrin Ohlsen

Sonntag, 26.5.2024, 10:00–18:00 Uhr

Volkshochschule, 64,00 €, Kleingruppe

BX30106**Wohlfühlnachmittag für Frauen mit
Shiatsu- und Akupressurmassage**

Shiatsu ist eine alte, aus Japan kommende Fingerdruckmassage. Sie beruht auf der Vorstellung von Meridianen (Energiebahnen), die den ganzen Körper durchziehen und für unseren Energiefluss verantwortlich sind. Ist Energie blockiert, so spüren wir dies als Verspannung oder Stress bis hin zum Schmerz. An diesem Wohlfühlnachmittag lernt man einfache Shiatsu-Abläufe für Rücken, Schulter, Nacken und Kopf kennen. Es werden außerdem Akupressurpunkte zur Linderung von Alltagsbeschwerden gezeigt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Kissen, Decke und Getränke.

Anke Schauf

Sonntag, 10.3.2024, 14:00–18:00 Uhr

Volkshochschule, 40,50 €, Kleingruppe

BU BX30108BU**Shiatsu und Akupressurmassage:
Bildungsurlaub für Berufstätige aus
dem sozialen, pädagogischen und
psychologischen Bereich sowie aus
dem Gesundheitswesen**

Shiatsu ist eine alte, aus Japan kommende Fingerdruckmassage. Sie beruht auf der Vorstellung von Meridianen (Energiebahnen), die den ganzen Körper durchziehen und für unseren Energiefluss verantwortlich sind. Ist Energie blockiert, spüren wir Stress, Verspannung oder Schmerz. In diesem Bildungsurlaub werden u. a. folgende Themen angesprochen: Shiatsu bei Kopfschmerz/Migräne, Schlafstörungen, Essstörungen, Erschöpfung und bei psychischer Belastung. Die entspannende, ausgleichende Wirkung von Shiatsu wird bereits zu Beginn der Woche von den Teilnehmenden zu spüren sein.

Als Bildungsurlaub in Schleswig-Holstein anerkannt, kann aber auch als Intensivkurs gebucht werden.

Anmeldeschluss: Freitag, 28. April 2024. Eine kostenfreie Stornierung ist nur bis zum Anmeldeschluss möglich. Sofern noch freie Plätze verfügbar sind, kann eine Anmeldung auch nach Anmeldeschluss noch erfolgen. Es besteht die Möglichkeit das Mittagessen in der hauseigenen Kantine einzunehmen sowie Getränke und kleine Snacks zu erwerben. Eine Unterbringung im Hostalbereich des Hauses ist möglich und kann unter info@kiek-in-nms.de oder 04321 41996-0 separat angefragt werden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke.

Anke Schauf

Montag, 27.5.2024 bis Freitag, 31.5.2024,
9:00–16:30 Uhr,

Volkshochschule, 259,00 €

BX30109**Entspannt und natürlich durch die
Wechseljahre – nur für Frauen**

Jede Frau hat andere Probleme und Sorgen, während dieser körperliche Wandel vor sich geht. Was passiert eigentlich während dieser Zeit mit meinem Körper? Wie kann ich ihm helfen, damit es leichter durch diese Lebensphase mit einer angepassten Ernährung geht. In diesem Kurs lernt man präventiv, wie Entspannungsübungen Beschwerden wirksam lindern und wie wichtig in diesem Lebensabschnitt Bewegung ist.

Bitte mitbringen: Stift und Papier für Notizen.

Hjördis Ahsbahs

donnerstags, ab 7.3.2024,

18:00–19:30 Uhr, 4 x

Volkshochschule, 51,50 €, Kleingruppe

BU BY30113BU**Bildungsurlaub: Stressfrei im Homeoffice
Wie man die Tücken dieser smarten
Lösung umgehen kann**

Nicht mehr jeden Tag zur Arbeit fahren müssen – während der Arbeitszeit, quasi nebenher, kleine häusliche Erledigungen machen können – mehr Zeit in der Nähe der Familie verbringen – diese und andere Überlegungen lassen das Zuhause Arbeiten für viele Menschen als erstrebenswertes Ziel erscheinen. Da kommt es nur gelegen, dass die Digitalisierungs-offensive für immer mehr Berufstätige diese Möglichkeit eröffnet, ja sogar fordert. Doch leider hat die smarte Lösung auch ihre Tücken. Wer schon eine Weile im Homeoffice arbeitet, hat bestimmt längst einige davon kennengelernt. Die Einrichtung des Arbeitsplatzes, fehlende Ruhe im Familienalltag, Konzeption, Organisation uvm., mit fast allem ist man nahezu alleingelassen. Damit dieser Traum nicht zum Altraum wird gilt es daher, unbedingt zu verhindern, dass der heimische Arbeitsplatz zur Stressfalle gerät. Negative Auswirkungen auf Gesundheit und Befindlichkeit, sowohl der zuhause Arbeitenden als auch der Menschen in deren häuslichen Umfeld, müssen vermieden werden. Antwort auf die Frage wie das geht, gibt es in diesem dreitägigen Bildungsurlaub. Es werden alltagstaugliche Wege aufgezeigt und gemeinsam mit den Teilnehmern praktikable und sofern nötig individuelle Lösungen erarbeitet.

Als Bildungsurlaub in Schleswig-Holstein anerkannt, kann aber auch als Intensivkurs gebucht werden.

Anmeldeschluss: 24. Oktober 2024. Eine kostenfreie Stornierung ist nur bis zum Anmeldeschluss möglich. Sofern noch freie Plätze verfügbar sind, kann eine Anmeldung auch nach Anmeldeschluss noch erfolgen. Es besteht die Möglichkeit das Mittagessen

in der hauseigenen Kantine einzunehmen sowie Getränke und kleine Snacks zu erwerben. Eine Unterbringung im Hostelbereich des Hauses ist möglich und kann unter info@kiek-in-nms.de oder 04321 41996-0 separat angefragt werden.

Petra Sievers
Montag, 11.11.2024 bis
Mittwoch, 13.11.2024, 9:00–16:00 Uhr
Volkshochschule, 227,25 €

NEU BW30114

Workshop: Ist Leben ohne Stress für jeden Menschen möglich?

Stress ist heutzutage in aller Munde. Ursprünglich ist er ein nützliches Phänomen. Im modernen Alltag allerdings nimmt er für viele Menschen überhand. Und das führt unweigerlich zu gesundheitlichen Störungen und eingeschränkter Lebensqualität. Das muss nicht so sein. Die Kenntnis natürlicher Zusammenhänge kann Menschen helfen, mit Stress in Alltag und Berufsleben so umzugehen, dass im besten Fall keine negativen Auswirkungen mehr aufgebaut werden können. In diesem Workshop werden die natürlichen Prozesse erklärt, die Grundlage für die Entstehung von Stress sind. Es werden alltagstaugliche Wege gezeigt, diese Prozesse zu stoppen und so Stress abzubauen, bzw. im optimalen Fall gar nicht erst aufkommen zu lassen. Die einfach zu erlernenden Praktiken sowie schnell wirkende Entspannungsübungen werden gemeinsam geübt.
Bitte mitbringen: Notizblock, Stift.

Petra Sievers
Samstag, 27.1.2024, 11:00–17:00 Uhr
Sonntag, 28.1.2024, 11:00–17:00 Uhr
Volkshochschule, 53,50 €, Kleingruppe

NEU BW30115

Kompaktworkshop Achtsamkeit: Nicht nur körperlich, sondern auch geistig im Hier und Jetzt!

Es ist leider eine Tatsache, dass wir die Dinge, die wir gegenwärtig tun in den seltensten Fällen wirklich bewusst erleben und die Gefühle nicht wahrnehmen können, weil wir mit den Gedanken in Bewertungen über Vergangenheit oder Zukunft feststecken. Beim Entspannen wird schon über die Einkaufsliste und den stressigen Arbeitstag nachgedacht. Hinzu kommt der Ärger über sich selbst, dass man auch noch die 7. Verabredung in dieser Woche angenommen hat. Und auch abends im Bett hört das Geratter im Kopf nicht auf, egal ob es um vergangenen Dienstag oder den 5-Jahresplan geht. Dieser Workshop bietet eine Einführung in das breite Spektrum Achtsamkeit (kurz: bewusstes Wahrnehmen). Er gibt Raum für gemeinsame Übungen und alltagstauglichen Strategien, die das Bewusstsein schulen und helfen können, wirklich im Hier und Jetzt zu sein – und zwar nicht nur körperlich.
Bitte mitbringen: Schreibsachen für Notizen.

Aylin Yilmaz
Samstag, 27.1.2024, 14:00–16:30 Uhr
Volkshochschule, 22,00 €, Kleingruppe



NEU BX30116

Selbstmanagement und Stressbewältigung in Alltag und Beruf

Wir alle stehen täglich vor Herausforderungen und Problemen, sei es im beruflichen Umfeld oder im Alltag. Oftmals fühlen wir uns verloren und fragen uns, welchen Weg wir eigentlich einschlagen sollten. Der Kurs bietet die Möglichkeit, gemeinsam mit anderen Lösungsansätzen zu erarbeiten und Stressbewältigungsstrategien zu entwickeln, die in den eigenen, individuellen Lebenskontext passen. Wir nehmen uns die Zeit, um persönlichen Wünsche und Bedürfnisse zu erkunden, um die maßgeschneiderte Lösung für Sie zu finden. Ein qualifizierter Systemcoach reicht die Werkzeuge an, die bei der Selbstreflexion und Selbstentwicklung helfen. In einer unterstützenden Gruppenumgebung werden gemeinsam Stressoren und Probleme diskutiert und Wege und Handlungsoptionen erarbeitet, wie man diese für sich selbst bewältigen kann. Der Austausch in der Gruppe bietet die Möglichkeit, den Alltag leichter und zufriedener zu gestalten, sich selbstbewusst zu positionieren und die persönlichen Stärken zu erkennen und einzusetzen.

Bitte mitbringen: Notizblock, Stift.

Daniela Wessel
Freitags, ab 26.4.2024,
19:00–20:30 Uhr, 6 x
Nicht am 11.5.!
Volkshochschule, 76,50 €, Kleingruppe

Das neue Graf Recke Quartier Neumünster

Ein Versorgungsnetzwerk für pflegebedürftige Menschen in einem generationsübergreifenden und inklusiven Umfeld

Mit bedarfsgerechten Angeboten der ambulanten und stationären Versorgung:

HAUS RECKEBLICK

- Vollstationäre Pflegeeinrichtung mit 140 Plätzen
- Solitäre Kurzzeitpflege mit 15 Plätzen

PRAXEN IM HAUS RECKEBLICK

- Praxis für Physiotherapie mit Fußpflege und Bewegungsbad
- Praxis für Ergotherapie
- Alle Praxen auch für externe Patientinnen und Patienten

TAGESPFLEGE FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN

AMBULANTER PFLEGEDIENST

EIGENVERANTWORTLICHE HAUSWOHNGEMEINSCHAFTEN

- Für Seniorinnen und Senioren mit zwölf Plätzen
- Für junge Menschen mit einem geistigen/körperlichen Handicap

BETREUTES WOHNEN

- 77 Wohnungen mit Service und Betreuung

GRAF RECKE QUARTIER NEUMÜNSTER

Hanssenstraße 57
24536 Neumünster
Telefon 0152. 54 10 67 81
j.thies-petersen@graf-recke-stiftung.de
www.graf-recke-quartier-neumuenster.de

HAUS RECKEBLICK – PFLEGE- UND THERAPIEZENTRUM IM GRAF RECKE QUARTIER NEUMÜNSTER

Pestalozziweg 22
24536 Neumünster
Telefon 0 43 21. 205-0
hrb.einrichtungsleitung@graf-recke-stiftung.de
www.haus-reckeblink.de



Graf Recke Quartier
Neumünster



NEU BW30118

**Resilienzfaktor Selbstwirksamkeit:
Wesentliche Learnings für ein zufriedenes Leben – ein Kurzworkshop**

Floskeln wie „Kenne deinen Wert; lieb’ dich so wie du bist!“ sind in sowohl in Zeitschriften als auch auf Social Media in aller Munde und das während einem die eigenen Gedanken das Gegenteil flüstern oder wir gar Dinge hören wie: „Ach lass das, das kannst du doch eh nicht!“ Selbstbewusster werden, sich kennenlernen – wie geht das eigentlich und wie können Reaktionen auf Gedanken oder Personen im Umfeld aussehen, die nur zum Ziel haben zu verunsichern? All diese Fragen verdienen eine Antwort, da Selbstwirksamkeit eine tragende Säule darstellt, ohne die unser „Haus der Resilienz“ (Resilienz: Fähigkeit herausfordernde Phasen zu meistern und diese als Anstoß zur Entwicklung zu sehen) nicht stehen könnte. In diesem Workshop wird zum einen theoretisches Wissen vermittelt – es wird z.B. aufgezeigt was sich durch eine positive Entwicklung des Selbstbildes/-bewusstseins verändert, als auch Übungen zum Thema Ressourcen-/Wertearbeit, sowie eine kleine Meditation durchgeführt. Diese Tools können die Stärkung deiner selbst trainieren und den Weg aus der Fremdbestimmung erleichtern. Denn sich selbst so richtig zu kennen, zu mögen und für das einzustehen, was man selbst möchte, kann unglaublich viel Spaß machen und neue Gefühle wecken, die wir vielleicht einfach nur vergessen haben.

Bitte mitbringen: Schreibsachen für Notizen.

Aylin Yilmaz

Samstag, 10.2.2024, 14:00–16:00 Uhr
Volkshochschule, 18,00 €, Kleingruppe

WICHTIG!

Für alle Yogakurse gilt:
Sie brauchen bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und ein Kissen. Viele der Übungen finden auf dem Boden statt. Fragen im Zusammenhang mit Erkrankungen von Hüfte, Knie und Rücken bitte im Vorfeld mit dem behandelnden Arzt klären.

Bildungsurlaub: Yoga – seine Kraft, seine Sanftheit, seine Demut: Ein Werkzeug, das im Täglichen begleitend ist

Leitung: Angelika Malion-Schonert
Dieser Bildungsurlaub Kurs richtet sich an Personen, die sich intensiv ihrem Rücken zuwenden möchten. Die Kurswoche beinhaltet theoretischen Unterricht und bietet angemessen Raum für gezielte Rückengymnastik und entspannende Traumreisen. Die Seminarteilnehmer*innen erhalten viele Tipps für den Alltag, die leicht und effektiv umsetzbar sind. Die Kurswoche ist aufgeteilt in Schwerpunkt -Thementage: Rücken und Wirbelsäule, Rücken und Muskulatur, Rücken und Schmerzen, Rücken und Atem, Rücken und Psyche. Die Ziele der praktischen Übungen sind: Zunehmende Beweglichkeit, Schmerzverminderung und ein besseres Körpergefühl. Der theoretische Teil bietet die Möglichkeit, auf leichte Weise Wissen über den Körper zu erlangen und ihn zu verstehen. Dieser Bildungsurlaub ist für Anfänger*innen im Yoga und auch praktizierende Yogini*s geeignet. Die Teilnehmer*innen erfahren mehr über den menschlichen Körper, sein Wesen und die Wirkungen der Yoga-Praxis, die aus der Geschichte und Vergangenheit sowie aus Studien heraus in Erfahrung gebracht sind: Yoga und seine Wirkung auf den Stoffwechsel, Wie wirkt das Yoga-Prinzip auf die Psyche?, Wie und wo entspanne ich mich richtig?, Der Atem: bewusst, konzentriert, tief, rhythmisch, Aktuelle Yoga-Arten – welche passt wann?

Als Bildungsurlaub in Schleswig-Holstein anerkannt, kann aber auch als Intensivkurs gebucht werden.

Sofern noch freie Plätze verfügbar sind, kann eine Anmeldung auch nach Anmeldeschluss noch erfolgen. Es besteht die Möglichkeit das Mittagessen in der hauseigenen Kantine einzunehmen sowie Getränke und kleine Snacks zu erwerben. Eine Unterbringung im Hostelbereich des Hauses ist ab 48,50 € pro Nacht möglich und kann unter info@kiek-innms.de oder 04321 41996-0 separat angefragt werden.

Bitte mitbringen: Bequeme Yoga- oder Fitness-Kleidung, die nicht raschelt oder rutscht, warme Socken (Barfuß-Training) für die Yogamatte, ein warmes und ein erfrischendes Getränk (Thermosflasche, Wasser), ein Handtuch, eine Decke zum Zudecken, ein kleines Kissen (bei Bedarf), eigene Yogamatte (wenn vorhanden).

Achtung: Bitte am Morgen das Frühstück zwei Stunden vor Seminarbeginn einnehmen, wenig Anregendes wie Kaffee oder Teein. Hinweis: Umkleieräume und Duschen sind vorhanden.

BU BX30122BU

Montag, 15.4.2024 bis
Donnerstag, 18.4.2024, 8:00–15:00 Uhr
Freitag, 19.4.2024, 8:00–14:00 Uhr
Volkshochschule, 259,00 €

Anmeldeschluss: 22. März 2024.

Eine kostenfreie Stornierung ist nur bis zum Anmeldeschluss möglich.

BU BY30123BU

Montag, 21.10.2024 bis
Donnerstag, 24.10.2024, 8:00–15:00 Uhr
Freitag, 25.10.2024, 8:00–14:00 Uhr
Volkshochschule, 259,00 €

Anmeldeschluss: 27. September 2024.

Eine kostenfreie Stornierung ist nur bis zum Anmeldeschluss möglich.

BX30124

Yoga am Vormittag – für

Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Praxisorientiert lernt man klassische Yoga-Haltungen und Übungen aus der Rückenschule, mit Tipps und Anregungen, kennen. Übungen aus dem Hatha Yoga werden erlernt, mit denen man den Körper neu und besser wahrnimmt. Die tiefe Entspannung zu Beginn spielt, neben dem Gespür für den Atem, eine zentrale Rolle. Eigenverantwortlich erlangt man eine geschmeidige Beweglichkeit für den Alltag und damit ein sinnvolles Handwerkszeug gegen Hektik und einseitiger Belastung bis ins hohe Alter.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke, ein kleines Kissen.

Barbara Voges

montags, ab 12.2.2024,

8:45–10:15 Uhr, 11 ×

Volkshochschule, 115,50 €, Kleingruppe

BW30125

Schnupper-Yoga am Vormittag

für Anfänger*innen

Praxisorientiert werden Übungen aus dem Hatha Yoga erlernt, mit denen man den Körper neu und besser wahrnehmen und eine geschmeidige Beweglichkeit erlangen kann. Die tiefe Entspannung spielt – neben dem Gespür für das Atmen – eine zentrale Rolle. Man gewinnt damit ein sinnvolles Handwerkszeug gegen Hektik und einseitige Belastung im Alltag.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und ein kleines Kissen.

Barbara Voges

montags, ab 15.1.2024,

8:45–10:15 Uhr, 4 ×

Volkshochschule, 43,00 €, Kleingruppe



BX30128

Yoga für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Es gibt verschiedene Gründe den Hatha-Yoga für sich zu gewinnen. Gesundheit, Kraft, Entspannung, Spaß an der Bewegung, Ruhe im Körper und in den Gedanken, Achtsamkeit, Leichtigkeit, Notwendigkeit sind nur einige, die man hier anführen kann. Yoga ist eine Art der Bewegung, die als Ergänzung zum Alltag genauso gut nutzbar ist, so auch im Verbund mit anderen liebgewonnenen Sportarten. Der Yoga ergänzt die Wirkung dieser Sportarten positiv, denn er harmonisiert und schenkt mehr Freude. Gelehrt wird hier das Shivananda-Yoga. Ein Hatha-Yoga, der beim Üben Körperstellungen (ASANA), Atem- und Meditationstechniken, das harmonisierende An- und Entspannen im Ganzen lehrt. Die Liebe zum Bewegen sollte vorhanden sein. Das intensive Atmen, der Sonnengruß und andere Abfolgen, die auch Kraft und Ausdauer fördern können, sind Inhalte der Stunden. Denn ein starker Körper kann die Zeit in der Entspannung nutzen.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und ein kleines Kissen.

Angelika Malion-Schonert
dienstags, ab 13.2.2024,
14:30–16:00 Uhr, 12 x
Volkshochschule, 95,50 €, Kleingruppe

BX30130

Yoga am Abend für Anfänger*innen

Yoga bietet vielfältige Möglichkeiten, die Selbstwahrnehmung und die Lebensqualität zu verbessern. Innere Ausgeglichenheit und ein gelassener Umgang mit Stresssituationen werden durch Yoga wirkungsvoll unterstützt. In diesem Kurs werden klassische Körperhaltungen (Asanas) aus dem Hatha-Yoga Schritt für Schritt erlernt und geübt. Über die Haltung den eigenen Körper besser wahrnehmen und ihn mit gezielten Übungen zu stärken, trägt zu einem positiven Lebensgefühl bei. Entspannungs- und Atemtechniken vervollständigen das Programm.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und ein kleines Kissen.

Ilka Schüler
mittwochs, ab 7.2.2024,
19:45–21:15 Uhr, 12 x
Auch am 1.5.!
Volkshochschule, 76,50 €

BX30131

Yoga am Abend für Fortgeschrittene

Yoga bietet vielfältige Möglichkeiten, die Selbstwahrnehmung und die Lebensqualität zu verbessern. Innere Ausgeglichenheit und ein gelassener Umgang mit Stresssituationen werden durch Yoga wirkungsvoll unter-

stützt. In diesem Kurs werden klassische Körperhaltungen (Asanas) aus dem Hatha-Yoga Schritt für Schritt erlernt und geübt. Über die Haltung den eigenen Körper besser wahrnehmen und ihn mit gezielten Übungen zu stärken, trägt zu einem positiven Lebensgefühl bei. Entspannungs- und Atemtechniken vervollständigen das Programm.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und ein kleines Kissen.

Ilka Schüler
mittwochs, ab 7.2.2024,
18:00–19:30 Uhr, 12 x
Auch am 1.5.!
Volkshochschule, 76,50 €

BX30133

Mit Yoga ins Wochenende

Lösen Sie sich von den Aufregungen und der Hast der Woche. Kraft und Vitalität werden gestärkt. Mit geführter Entspannung und Atemübungen aus dem Yoga kann man Stress abbauen, innere Ruhe, Wohlbefinden und Frische fördern. Die Verbindung von Bewegung, Wahrnehmung, Fühlen und Denken verbessern das Gespür für die Energie von Körper, Geist und Seele. Dieser Kurs ist auch für Anfänger*innen geeignet.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und kleines Kissen.

Angelika Malion-Schonert
freitags, ab 16.2.2024,
16:30–18:00 Uhr, 12 x
Volkshochschule, 76,50 €

BX30134

Yoga sanft – 55 plus

Mit Yoga lässt sich die Lebensqualität bis ins hohe Alter erhalten. Yogaübungen, speziell abgestimmt auf die „reifere Generation“, erwarten die Teilnehmenden in diesem Kurs. Geübt werden Schritt für Schritt klassische Asanas (Körperhaltungen) aus dem Hatha-Yoga. Jeder lernt in der Stunde seinen Körper besser kennen, achten und mit kleinen Einschränkungen umgehen. Und doch soll Kraft und Vitalität gestärkt sein. Sanfte, gelenkschonende Übungen in entspannter Atmosphäre unter Gleichgesinnten sollen die Beweglichkeit und Lebensfreude steigern. Ausgedehnte Entspannungsphasen runden die Yogastunde ab.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, ein Handtuch, eine Decke und ein Kissen.

Angelika Malion-Schonert
donnerstags, ab 15.2.2024,
16:30–18:00 Uhr, 12 x
Volkshochschule, 76,50 €

Yoga Tai Chi Qigong



BX30135

Yoga für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen

Yoga ist ein körperbezogener Übungsweg aus dem indischen Kulturraum, der seit den neunziger Jahren auch viele Begeisterte im Westen gefunden hat. Dieser Kurs ist eine Einführung ins klassische Hatha Yoga, in Philosophie und Praxis. Inhalte jeder Stunde sind Anfangsmeditation, Atemtechniken (Pranayama), der Sonnengruß (Surya Namaskar), Körperhaltungen (Asanas) und eine Abschlussentspannung (Shavasana). Ziel dieses Kurses ist es, auch im Alltag ein besseres Körperbewusstsein, mehr Kraft und Beweglichkeit, eine höhere Konzentrationsfähigkeit und eine bessere Stressbewältigung zu erlangen. Der Unterricht wird an die individuellen Voraussetzungen der Teilnehmenden angepasst, ggf. mit Hilfsmitteln. alle Körperabläufe werden geschult korrigiert!
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. eine Decke zur Entspannung.

Christine Zeller
dienstags, ab 13.2.2024,
19:30–20:45 Uhr, 12 x
Volkshochschule, 64,00 €

BX30146

Tai Chi für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen offen. Tai Chi ist eine „innere“ Kampfkunst. Sie umfasst zahlreiche Aspekte, wie Entspannung, Meditation, Bewegung. Gesundheitliche Gesichtspunkte stehen dabei im Vordergrund. In diesem Kurs werden wir uns mit Grundbewegungen aus dem Tai Chi, die ihren Ursprung im Qigong haben, beschäftigen und die Anfänge der Tai Chi-Form nach Prof. Cheng Man Ching kennenlernen. Der Schwerpunkt wird dabei auf dem Erarbeiten von Tai Chi-Prinzipien liegen, die in vielen Alltagsbereichen angewandt werden können. Der Kurs ist für jeden geeignet der Lust hat, neue Erfahrungen zu machen und sein Körperbewusstsein zu schulen.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung.

Frank Lepenies
mittwochs, ab 14.2.2024,
17:00–18:00 Uhr, 10 x
Volkshochschule, 71,00 €, Kleingruppe





Qigong: Harmonisierung von Körper, Geist und Seele

Die harmonischen und langsam ausgeführten Bewegungen dieses chinesischen Selbstheilungssystems wirken sich wohltuend auf den ganzen menschlichen Organismus aus. Alltägliche Beschwerden wie z. B. Rücken- und Schulterschmerzen, Energielosigkeit, ein zu hoher oder zu niedriger Blutdruck, werden beim regelmäßigen Üben verringert oder verschwinden ganz. Wie kann ich meinen „ständig plappernden Geist“ mal zur Ruhe bringen, ihn abstellen? Wann sind Körper und Geist eigentlich eins, und wie fühlt sich das an? Solchen und weiteren Fragen wird in diesem Kurs ausreichend Raum gegeben. Es wird ein Basis-Qigong, die sogenannten „18 Bewegungen“, gelehrt. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Alle gesetzlichen Krankenkassen erstatten mindestens 75,00 € und mittlerweile zwei Qigongkurse pro Jahr. Fragen Sie bitte gegebenenfalls bei Ihrer Kasse nach! Hinweis: Teilnahmebestätigung nur über Herrn Kaiser (nicht über die vhs). Die Kursgebühr kann nicht ermäßigt werden. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken oder Hallenturnschuhe.

BX30151

Ulrich Kaiser
dienstags, ab 30.1.2024,
10:00–11:30 Uhr, 8 x
Nicht am 6.2.!
Volkshochschule, 95,00 €

BX30152

Ulrich Kaiser
dienstags, ab 7.5.2024,
10:00–11:30 Uhr, 8 x
Volkshochschule, 95,00 €

BU BX30154BU

Eine Woche mit Qigong

In der Qigong- Woche werden die „18 Bewegungen“ gelehrt. Dies ist eine in sich abgeschlossene Qigong-Form. Es werden sowohl die Choreographie als auch die Prinzipien, wie z.B.: Erdung, Aufrichtung, Entspannung, Qi-Fluss, usw. gelehrt. Angemessene Pausen sowie verschiedene Entspannungen im Gehen, Sitzen und Liegen bereichern die Woche, sodass es sich immer noch wie „Urlaub“ anfühlen kann. Mittags wird Köchin Birgit für uns wieder ein leichtes vegetarisches 3Gänge-Menü (mit Zutaten aus kbA) frisch zu bereiten. Die Kosten für das Essen sind im Kursbeitrag enthalten. Bei schönem Wetter üben wir gegebenenfalls auch draußen im Garten. Alle gesetzlichen Krankenkassen erstatten mindestens 75,00 €. Der Bildungsurlaub ist für Berufe aus Gesundheit, Pädagogik, und Erziehung in SH anerkannt, unter dem Ge-

schäftszeichen: WBG/B/22836 (für andere Berufe muss der Arbeitgeber zustimmen, z. B. aus Gründen der Stressreduktion, Erlernen sich zu entspannen usw.). Der Kurs ist ein eingeschränkter Bildungsurlaub. Hinweis: Teilnahmebestätigung nur über Herrn Kaiser (nicht über die vhs). Bitte mitbringen: Ausreichend Sonnenschutz (wie Sonnenhut, Sonnencreme und lange Kleidung), dicke Socken, Schuhe für draußen und eine Decke zum Zudecken.

Ulrich Kaiser
Montag, 22.7.2024 bis
Donnerstag, 25.7.2024, 9:00–16:30 Uhr
Freitag, 26.7.2024, 9:00–13:15 Uhr
Taiji-Schule Bordesholm, 380,00 €
Die Kursgebühr ist bis spätestens
20. Juni 2024 zu bezahlen. Frühbucher bis
1. Juni 2024 bezahlen 350,00 €.

BX30201

Pilates am Morgen

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden. Mit gezielten Kräftigungs- und Dehnungsübungen, speziell im Bauch-, Rücken und Beckenbodenbereich, wird die Muskulatur gestärkt und die Beweglichkeit verbessert und somit das Kraftzentrum, „Powerhouse“, aktiviert. Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung.

Gunda Kubich
dienstags, ab 13.2.2024,
10:00–11:00 Uhr, 12 x
Volkshochschule, 64,00 €, Kleingruppe

BX30202

Pilates für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen

Pilates ist ein Ganzkörpertraining. Es werden mit gezielten Kräftigungs- und Dehnungsübungen die gesamte Muskulatur und die Faszien trainiert. Die Anleitung zur bewussten Atmung und präzisen Ausführung der Übungen schulen sowohl die Körperwahrnehmung wie auch eine gesunde Körperhaltung. Balance und Beweglichkeit werden gefördert. Das Training findet auf der Matte statt. Sowohl Anfänger*innen als auch Teilnehmer*innen mit ersten Pilates-Erfahrungen sind herzlich Willkommen. Bitte mitbringen: Handtuch und bequeme Kleidung.

Kirsten Fandrey
montags, ab 12.2.2024,
17:00–18:00 Uhr, 12 x
Auch in den Osterferien am 15.4.!
Nicht am 6.5. und 13.5.!
Volkshochschule, 51,50 €

BX30203

Pilates

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Interesse an einem systematischen Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur haben. Durch besondere Übungen und Atemtechniken trainieren wir unsere Muskulatur in der Körpermitte, das sogenannte „Powerhouse“. Sowohl Anfänger*innen als auch Teilnehmer*innen mit ersten Pilateserfahrungen sind herzlich willkommen. Bitte mitbringen: Handtuch und bequeme Kleidung.

Ilka Schüler
dienstags, ab 6.2.2024,
19:30–20:30 Uhr, 12 x
Volkshochschule, 51,50 €

BX30204

Pilates für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen

Pilates ist eine Form des Ganzkörpertrainings, bei dem Atem und Bewegung in Einklang gebracht werden. Der Körper wird systematisch trainiert. Das Erlernen und die Anwendung des Powerhouse stehen dabei im Mittelpunkt. Die Ziele der Pilatesmethoden sind einerseits die Verbindung von Körper und Geist durch Konzentration auf Körper und Atmung und andererseits die Steigerung der Selbstwahrnehmung und des Körpergefühls. Zentrierung, Atmung, Kontrolle, Konzentration, Bewegungspräzision und Bewegungsfluss stellen hierbei die Prinzipien der Pilatesmethode dar. Bitte mitbringen: Handtuch und bequeme Kleidung.

Tugba Korkmaz
mittwochs, ab 14.2.2024,
16:45–17:45 Uhr, 12 x
Volkshochschule, 64,00 €, Kleingruppe

WICHTIG!

Wenn nicht anders angegeben, brauchen Sie für die Gesundheits- und Fitnesskurse Gymnastik-/Sportbekleidung, feste (Hallen) Turnschuhe, ein Handtuch und ausreichend Getränke!

BX30205

Selbstverteidigung für Frauen von 16 bis 55 Jahren

Der Kurs richtet sich speziell an Frauen in der Altersstufe 16 bis 55 Jahren, mit dem Ziel in Situationen im Alltag den richtigen Automatismus zu haben, um sich selbst verteidigen und behaupten zu können. Frei nach dem Motto Täter suchen Opfer, keine Gegner, werden Hilfsmittel an die Hand gegeben, um nicht in die Opferrolle zu verfallen. Hierzu gehören selbstbestimmtes Auftreten und die nötige Technik sich auch einer unangenehmen Situation zu entziehen. Diese Techniken werden in dem Kurs geschult und sind einfach für jeden anzuwenden. Durch wiederholtes Trainieren und auch probieren in dem Kurs entwickeln sich so die nötigen Abläufe. Hinweis: Einen Selbstverteidigungskurs, der sich speziell an ältere Menschen richtet („Auch im Alter kann man sich wehren! – Selbstbehauptung und Selbstverteidigung 55plus“), ist unter der Kursnummer BX30208 zu finden.

Bitte mitbringen: Sportkleidung und Hallenturnschuhe.

Torge Sachau

donnerstags, ab 15.2.2024,
19:15–20:15 Uhr, 6 x

Nicht am 21.3.!

Volkshochschule, 32,50 €, Kleingruppe

BX30206

Jede Frau kann sich wehren: Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

Grundkurs – Kompakt am Wochenende

Jede Frau (und jedes Mädchen) hat Möglichkeiten der Gegenwehr, unabhängig vom Alter, von der körperlichen Fitness oder der Konstitution, denn Selbstverteidigung ist in erster Linie eine Frage der richtigen Einstellung. Der Kurs soll dazu beitragen Grenzüberschreitungen schneller zu erkennen, sie besser einzuschätzen und ihnen erfolgreich zu begegnen. Einfache verbale, aber vor allem auch nonverbale, d.h. körpersprachliche Handlungsmöglichkeiten, stehen uns hierfür zur Verfügung und sollen im Kurs trainiert werden. Außerdem gehören effektive, leicht zu erlernende körperliche Verteidigungstechniken – sogenannte „Schwachpunkttechniken“ – zum Kursinhalt dieses Kompaktkurses.

Hinweis: Einen Selbstverteidigungskurs, der sich speziell an ältere Menschen richtet (Auch im Alter kann man sich wehren! – Selbstbehauptung und Selbstverteidigung 55plus), ist unter der Kursnummer BX30208 zu finden.

Bitte mitbringen: Sportkleidung und Hallenturnschuhe.

Renald Wolf

Sonntag, 17.3.2024, 10:00–15:30 Uhr
Volkshochschule, 45,00 €, Kleingruppe

BX30208

Auch im Alter kann man sich wehren! Selbstbehauptung und Selbstverteidigung 55plus Kompaktkurs am Wochenende

Der Kompaktkurs richtet sich an ältere Menschen, mit dem Ziel Ängste abzubauen, um sich im Notfall verteidigen zu können. Denn wer selbstbewusst auftritt, wird nicht so schnell zum Opfer, so zeigen es wissenschaftliche Studien. Erlernt werden leichte Verteidigungstechniken. Diese Techniken brauchen nicht viel Kraft, müssen aber mehrmals geübt werden, um sich gezielt wehren zu können und Angreifer schnell außer Gefecht zu setzen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung und Hallenturnschuhe.

Renald Wolf

Sonntag, 3.3.2024, 14:00–16:30 Uhr
Volkshochschule, 22,00 €, Kleingruppe

BX30209

Fitness-Boxen

Beim Fitness-Boxen handelt es sich um ein Ganzkörper-Workout. Es ist eine Mischung aus Aerobic und Kampfsporttechniken. Vorzugsweise werden hier viele Techniken aus dem Boxen, aber auch aus anderen Kampfsportarten wie z. B. Karate, verwendet. Körperkontakt wird beim Fitness-Boxen komplett vermieden. Denn es geht nur um die Entwicklung von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Es beansprucht fast jede Muskelgruppe. Durch die Mischung von Schlag- und Trittkombinationen wird gerade am Anfang besonders die Koordination beansprucht. Im Training kann man sich richtig auspowern und anschließend mit einem guten Gefühl nach Hause gehen. Jeder soll nach seinen individuellen Möglichkeiten mitmachen, der Spaß soll jederzeit im Vordergrund stehen.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Handtuch, Getränke.

Renald Wolf

donnerstags, ab 15.2.2024,
18:00–19:00 Uhr, 10 x
Auch in den Ferien!
Volkshochschule, 43,00 €

BX30221

Buntes Bewegungstraining für Faszien und Co.

„Wer rastet, der rostet“ heißt es in einem alten Sprichwort. Tatsächlich ist es so, dass Bereiche des menschlichen Bewegungsapparates, die wenig oder gar nicht bewegt

Selbstverteidigung Bewegung und Fitness



werden, mit Faszien verkleben. Außerdem kommt es zu Verkürzungen und nicht selten zu Überlastungsschäden in den Muskeln. All dies bringt vielfältige Schmerzen und Bewegungseinschränkungen mit sich. Dieses Bewegungstraining ist deshalb extrem vielfältig ausgelegt und berücksichtigt in jeder Einheit Aufgaben aus den Bereichen Kraft, Koordination und Dehnung. Zum Einsatz kommen außerdem z. B. Pezziball, Hula-Hoop-Reifen, Faszienrolle und vieles mehr. Bitte mitbringen: Antirutschsocken oder Barfuß-, Minimal- oder Aquaschuhe.

Petra Sievers

donnerstags, ab 15.2.2024,
16:30–17:30 Uhr, 9 x
Auch in den Ferien!

Volkshochschule, 64,00 €, Kleingruppe

BX30223

Fit ohne Geräte

Buntes Bewegungstraining 55 plus

Die Gymnastik ist besonders abgestimmt auf die Beweglichkeit der Gelenke, der Muskeln, der Bänder und der Sehnen aber auch, um die Koordination zu verbessern. Der ganze Körper wird trainiert, so dass wir unsere Beweglichkeit erhalten und zugleich den Herz- und Kreislauf trainieren, um so ein gutes Körpergefühl zu bekommen. Die Übungen sind so gestaltet, dass man diese auch leicht zuhause in den Alltag integrieren kann.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung / Sportkleidung, Hallenturnschuhe.

Hjördis Ahsbahs

montags, ab 12.2.2024,
18:30–20:00 Uhr, 10 x

Volkshochschule, 80,00 €, Kleingruppe

BX30235

Über 55 und fit!

Ein Angebot für alle ab 55, die einen Neuedereinstieg in Gymnastik mit Musik suchen, um ihre Fitness zu erhalten oder wiederzugewinnen. Die Gymnastik ist besonders darauf abgestimmt, die Kondition zu verbessern, die Beweglichkeit zu erhalten und besondere Problemzonen (Bauch, Rücken, Schultern und Oberschenkel) zu trainieren. Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung und Turnschuhe.

Angelika Malion-Schonert

montags, ab 12.2.2024,
15:00–16:00 Uhr, 12 x
Volkshochschule, 51,50 €

**BX30237****Fitness 50 plus**

Ein Fitnessprogramm für alle im besten Alter, jede*r ab 50 darf sich hier angesprochen fühlen. Vermittelt wird hier eine Kombination aus Ausdauer-, Kraft- und Koordinations-training sowie eine Ganzkörperstabilisation. Balanceübungen trainieren unsere Tiefenmuskulatur und schulen unser Gleichgewicht, welches wir im Alltag dringend benötigen, um Stürzen vorzubeugen. Außerdem stärken wir den Rücken mit gezielten Übungen und es werden verschiedene Kleingeräte mit viel Spaß und Musik eingesetzt.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, feste Turnschuhe.

Gunda Kubich

donnerstags, ab 15.2.2024,
10:30–11:30 Uhr, 12 x
Volkshochschule, 51,50 €

BX30244**Workshop – Wunderwerk Beckenboden nur für Frauen**

Der Beckenboden spielt im Körper eine zentrale Rolle. Kontinenz, Rückenstärke, eine aufrechte Haltung und vieles mehr sind mit dem Beckenboden eng verknüpft. Der Workshop ist geeignet für Frauen jeden Alters und beinhaltet folgende Themenschwerpunkte: Grundlagen der Anatomie, Funktionen des weiblichen Beckenbodens, Wahrnehmungsschulung und Sensibilisierung, gezieltes Beckenbodentraining, Körperhaltung, Atmung sowie das Ansprechen von unterschiedlichen Beschwerdebildern (Senkungsproblematiken, Inkontinenzbeschwerden, Schmerzen). Aufgrund der Kompaktheit des Kurses ist er als Informationsbasis und Anleitung für das Eigentraining zuhause angelegt. Für die Teilnahme am Workshop werden keine Vorkenntnisse benötigt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. Decke zur Entspannung.

Christine Zeller

Samstag, 9.3.2024, 10:00–12:00 Uhr
Volkshochschule, 18,00 €, Kleingruppe

BU BY30245BU**Bildungsurlaub:****Gesund und fit älter werden**

Dieser Bildungsurlaub ist speziell auf Frauen und Männer ab 50 Jahren zugeschnitten. In einer Zeit, in der die Gesundheit ein besonders hohes Gut darstellt, spielt die bewusste Wahrnehmung des eigenen Körpers und die Vermeidung von Schmerzen eine entscheidende Rolle. Dabei ist die Übernahme von Eigenverantwortung von zentraler Bedeutung. Im Rahmen dieses Kurses wird das notwendige Wissen vermittelt, um diese Eigenverantwortung im Alltag umzusetzen.



Der Kurs zeichnet sich durch die Abwechslung von Bewegung und Theorie an allen Kurstagen aus. Ein lockerer Unterrichtsstil trägt dazu bei, ein scheinbar ernstes Thema leicht verständlich zu vermitteln. Jeden Tag erwartet eine Mischung aus praktischen Übungen, die die Dehnung verkürzter Sehnen und Bänder, die Kräftigung der Muskulatur sowie die Förderung einer aufrechten Körperhaltung beinhalten. Zusätzlich werden Entspannungsübungen angeboten, die zum Wohlbefinden beitragen. Der Kurs gliedert sich die Woche über in folgende Inhalte: Körperzellen und ihre Bedürfnisse für eine gesunde Funktion. Die Funktion der Muskeln, Sehnen und Bänder sowie Übungen zur Unterstützung Ihrer Beweglichkeit. Aufrechte Haltung und spezielles Beckenbodentraining. Lebensenergie und Freude am Leben. Die Entwicklung eines Bewusstseins für eine positive Lebensführung.

Als Bildungsurlaub in Schleswig-Holstein anerkannt, kann aber auch als Intensivkurs gebucht werden.

Anmeldeschluss: 5. Juli 2024. Eine kostenfreie Stornierung ist nur bis zum Anmeldeschluss möglich. Sofern noch freie Plätze verfügbar sind, ist eine Anmeldung auch nach Anmeldeschluss möglich. Es besteht die Möglichkeit das Mittagessen in der hauseigenen Kantine einzunehmen sowie Getränke und kleine Snacks zu erwerben. Eine Unterbringung im Hostelbereich des Hauses ist möglich und kann unter info@kiek-in-nms.de oder 04321 41996-0 separat angefragt werden.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, leichte Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung und Wasser.

Marion Reumann

Montag, 19.8.2024 bis
Donnerstag, 22.8.2024, 8:30–16:00 Uhr
Freitag, 23.8.2024, 8:30–14:30 Uhr
Volkshochschule, 290,00 €

BU BX30246BU**Bildungsurlaub:****Rückenfit und Stressprävention**

Rückenprobleme und hohe Stressbelastung im beruflichen Alltag sind häufig Grund für Krankschreibungen und Arbeitsausfall. Wer die Funktionsweise des Rückens und die Zusammenhänge zwischen Stress und Rückenproblemen versteht, kann dem selbst entgegenwirken. Mit theoretischem Unterricht, Rückenschule und Entspannungstechniken vermittelt dieser Kurs wertvolles Wissen und praktische Hilfen für einen kräftigen und beweglichen Rücken und ein gutes inneres Gleichgewicht. Der Kurs ist gegliedert in Schwerpunktthementage: Rücken und Wirbelsäule, Rücken und Muskulatur, Rücken und Anspannung durch Stress, Rücken

und Psyche, Rücken und innere Mitte. Theoretischer Unterricht und praktische Übungen wechseln sich hierbei ab.

Als Bildungsurlaub in Schleswig-Holstein anerkannt, kann aber auch als Intensivkurs gebucht werden.

Anmeldeschluss: 3. Juni 2024. Eine kostenfreie Stornierung ist nur bis zum Anmeldeschluss möglich. Sofern noch freie Plätze verfügbar sind, ist eine Anmeldung auch nach Anmeldeschluss möglich. Es besteht die Möglichkeit, das Mittagessen in der hauseigenen Kantine einzunehmen sowie Getränke und kleine Snacks zu erwerben. Eine Unterbringung im Hostelbereich des Hauses ist ab 48,50 € pro Nacht möglich und kann unter info@kiek-in-nms.de oder 04321 41996-0 separat angefragt werden. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, leichte Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung und Wasser.

Marion Reumann

Montag, 15.7.2024 bis Donnerstag,
18.7.2024, 8:30–16:00 Uhr
Freitag, 19.7.2024, 8:30–14:30 Uhr
Volkshochschule, 290,00 €

BU BY30247BU**Rückenfit im beruflichen Alltag – Bildungsurlaub**

Dieser Bildungsurlaub Kurs richtet sich an Menschen, die sich intensiv ihrem Rücken zuwenden möchten. Die Kurswoche beinhaltet theoretischen Unterricht und bietet angemessen Raum für gezielte Rückengymnastik und entspannende Traumreisen. Die Kursteilnehmer*innen erhalten viele Tipps für den Alltag, die leicht und effektiv umsetzbar sind. Die Kurswoche ist aufgeteilt in Schwerpunktthementage: Rücken und Wirbelsäule, Rücken und Muskulatur, Rücken und Schmerzen, Rücken und Atmen, Rücken und Psyche. Das Ziel der praktischen Übungen ist: Zunehmende Beweglichkeit, Schmerzverminderung und ein besseres Körpergefühl. Der theoretische Teil bietet Möglichkeit, auf leichte Weise Wissen über den Körper zu erlangen und ihn zu verstehen.

Anmeldeschluss: 29. Juli 2024. Eine kostenfreie Stornierung ist nur bis zum Anmeldeschluss möglich. Sofern noch freie Plätze verfügbar sind, kann eine Anmeldung auch nach Anmeldeschluss noch erfolgen. Es besteht die Möglichkeit, das Mittagessen in der hauseigenen Kantine einzunehmen sowie Getränke und kleine Snacks zu erwerben. Eine Unterbringung im Hostelbereich des Hauses ist ab 48,50 € pro Nacht möglich und kann unter info@kiek-in-nms.de oder 04321 41996-0 separat angefragt werden. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, leichte Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung und Wasser.

Bitte mitbringen: Leichte Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung und Wasser.

Marion Reumann

Montag, 9.9.2024 bis

Donnerstag, 12.9.2024, 8:30–16:00 Uhr

Freitag, 13.9.2024, 8:30–14:30 Uhr

Volkshochschule, 296,00 €

BX30249

Rückenfit – Wir tun was

Ein abwechslungsreiches Gesundheitstraining zur Kräftigung von Bauch- und Rückenmuskulatur. Neben klassischer Gymnastik helfen uns Übungen zur Körperwahrnehmung und zum Training des Gleichgewichtssinnes, unsere Wirbelsäule zu stabilisieren. Auch Kleingeräte wie Theraband und Minihanteln kommen zum Einsatz. Mit Dehnung und Entspannung lassen wir die Stunde ausklingen. Bitte mitbringen: Sportkleidung und Hallenturnschuhe.

Inge Böltken

dienstags, ab 13.2.2024,

18:00–19:00 Uhr, 12 x

Volkshochschule, 64,00 €, Kleingruppe

BX30250

Rückenfit – Vorbeugende

Rückengymnastik

Dieses Kursangebot ist ein abwechslungsreiches Fitnessstraining für einen gesunden Rücken. Bauch- und Rückenmuskeln werden gekräftigt, um Rückenbeschwerden und Verspannungen vorzubeugen. Dehnung und Entspannung für den ganzen Körper runden die jeweilige Kursstunde ab.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe.

Inge Böltken

dienstags, ab 13.2.2024,

16:45–17:45 Uhr, 12 x

Volkshochschule, 64,00 €, Kleingruppe

NEU BX30251

Fit im Park

Einen schönen Spaziergang im Park hat wohl jeder schon einmal gemacht. Wer jedoch mehr Bewegung liebt, ist hier genau richtig. Ein sehr vielseitiges Bewegungstraining, bei dem vor allem der Spaß nicht zu kurz kommen wird. Verschiedene Bewegungsarten von Ausdauer über Kraft zu Koordination erwarten Sie in jeweils kleinen Einheiten. Die ideale Gelegenheit also, das Richtige für sich zu finden. Oder einfach mal Neues auszuprobieren. Die spannenden Inhalte der im Park neu aufgestellten SportBox, die eine Auswahl an Fitnessgeräten enthält, werden dabei eingehend erkundet und ausprobiert. Kleiden Sie sich bitte so, dass Sie gute Bewegungsfreiheit in allen Körperregionen

haben. Besonders gut geeignetes Schuhwerk sind Barfuß- oder Aquaschuhe, ansonsten gehen auch normale Sportschuhe. Weitere Infos zur Nutzung der SportBox unter: www.sportbox.de/sportler/ Bitte mitbringen: Regenschutzkleidung; Barfuß-, Minimal- oder Aquaschuhe, wenn vorhanden, ansonsten entsprechende Sportschuhe.

Petra Sievers

donnerstags, ab 18.4.2024,

16:30–18:00 Uhr, 5 x

Rencks Park

Die Teilnahme am Kurs ist kostenlos, eine Anmeldung wird benötigt. Treffpunkt: Sportbox im Rencks Park (neben dem Kinderspielplatz).

Bewegung und Spaß mit der SportBox im Park

Leitung: Petra Sievers

Haben Sie sich schon einmal gefragt, welche Geheimnisse wohl in der Sportbox versteckt sind, die seit kurzem im Recks Park aufgestellt ist und jedem für das eigene Training kostenlos zur Verfügung steht? In einem kostenlosen Schnuppertraining voller Bewegung und Spaß finden Sie unter Anleitung der Trainerin heraus, welche Möglichkeiten für das eigene Training im Freien die Sportbox bietet. Wählen Sie bitte bequeme Kleidung und Sport- oder Barfußschuhe, damit Sie sich frei bewegen und ungehindert die verschiedenen Sportgeräte probieren können.

Weitere Infos zur Nutzung der Sportbox unter: www.sportbox.de/sportler/ Bitte mitbringen: wetterangepasste Sportkleidung.

Treffpunkt: Sportbox im Rencks Park (neben dem Kinderspielplatz).

NEU BX30252

Donnerstag, 30.5.2024, 15:30–17:00 Uhr

Die Teilnahme ist kostenlos, eine telefonische Anmeldung unter 04321 707690, wird aber bis Mittwoch, 29. Mai (12:00 Uhr) benötigt.

NEU BX30253

Donnerstag, 13.6.2024, 15:30–17:00 Uhr

Die Teilnahme ist kostenlos, eine telefonische Anmeldung unter 04321 707690 wird aber bis Mittwoch, 12. Juni (12:00 Uhr) benötigt.

NEU BX30254

Freitag, 5.7.2024, 16:30–18:00 Uhr

Die Teilnahme ist kostenlos, eine telefonische Anmeldung unter 04321 707690 wird aber bis Donnerstag, 4. Juli (12:00 Uhr) benötigt.

BX30256

Bodyforming – Kräftigung und Ausdauer mit Stepps und Aerobic

In diesem Kurs wird etwas für den ganzen



Körper getan: Einfache Choreografien mit und ohne Stepps zur Aufwärmung, anschließend folgen gezielte Übungen für Ober- und Unterkörper. Mit speziellen Übungen trainieren wir unseren Bauch. Im aufgelockerten Wechsel kommen ggf. effektive Kleingeräte wie Minihanteln, Therabänder, Tubes, Swingsticks u. v. m. zum Einsatz. Das gesamte Training dient der Körperformung und Fettverbrennung.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, feste Turnschuhe, Handtuch.

Ilka Schüler

dienstags, ab 6.2.2024,

18:15–19:15 Uhr, 12 x

Volkshochschule, 50,50 €

AROHA® – Body Mind Soul für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen

Aroha ist ein effektiver und unkomplizierter Gesundheitskurs im 3/4 Takt. Es ist inspiriert vom „HAKA-Kriegstanz“ der Maori mit kraftvollen Bewegungen, „KUNG FU“ mit Kontrolle in An- und Entspannung und dem „TAI CHI“ mit konzentrierten und fließenden Bewegungen. Es dient zur Stärkung der Herz- und Kreislaufsystems, Fettreduzierung, Festigung und Kräftigung unterschiedlicher Muskelgruppen, Verbesserung des Körpergefühls und der Balance, Optimierung des Konditionsvermögens und Stressabbau. Aroha ist eine Mischung aus Bewegungs- und Entspannungselementen. Der Spaß an der Bewegung zur Musik steht bei allen Übungselementen im Vordergrund. Vorkenntnisse werden nicht benötigt, die Teilnahme ist in jedem Alter und mit jedem Trainingszustand möglich. Die Übungseinheiten werden individuell angepasst.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Bekleidung, Getränke und ggf. Stoppersocken oder Hallenturnschuhe (wer nicht barfuß teilnehmen möchte).

Die Kursgebühr beinhaltet entsprechende AROHA-Sticks, die für die Teilnahme benötigt werden. Eigene Shortsticks und Longsticks dürfen aber auch in den Kurs mitgebracht werden.

BX30260

Melanie Selck

donnerstags, ab 15.2.2024,

18:00–19:00 Uhr, 12 x

Nicht am 29.2. und 7.3.! Auch in den Ferien!
Volkshochschule, 67,00 €, Kleingruppe

BX30261

Melanie Selck

donnerstags, ab 15.2.2024,

19:15–20:15 Uhr, 12 x

Nicht am 29.2. und 7.3.! Auch in den Ferien!
Volkshochschule, 67,00 €, Kleingruppe



BX30265

Zumba®

Mitreißende südamerikanische Rhythmen wie z. B. Salsa, Merengue, Cumbia laden zum Tanzen und Abschalten in fröhlicher und schwungvoller Atmosphäre ein. Zumba ist nicht nur ein Fitnessprogramm, sondern auch ein effektiver Kalorienverbrenner und Figurstraffer. Der Kurs ist für Männer und Frauen jeden Alters geeignet. Jede*r kann sofort einsteigen und mitmachen. Zumba ist leicht zu erlernen. Freude an der Musik und an der Bewegung ist die Hauptsache. Hier wird man von der leidenschaftlichen Musik inspiriert und erlernt einfache Choreographien zu den südamerikanischen Tänzen.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Hallensportschuhe.

BX30265

Ilka Schüller
montags, ab 5.2.2024,
18:15–19:15 Uhr, 12 x
Volkshochschule, 64,00 €

Weitere Angebote aus dem Bereich Tanz gibt es im Programmereich Kultur auf Seite 30:
Tango Argentino

BX30266

Zumba®: Tanzen, Schwitzen, Rhythmus spüren!

Bewegung, Spaß und Musik stehen bei Zumba im Vordergrund. Wer bei Zumba an Musik denkt, liegt schon ganz gut: Die Mischung aus Tanz, Aerobic und Intervalltraining bringt die Figur in Topform. Zumba ist für jedermann. Der Kurs ist für alle, die ein bisschen Rhythmusgefühl haben und die gerne zu lateinamerikanischen Klängen ins Schwitzen kommen möchten. Stress und überflüssige Pfunde werden einfach weggetanzt. Durch die ständige Bewegung und wechselnde Geschwindigkeiten erhöht Zumba die Kondition und hilft zugleich dabei, Gewicht zu reduzieren. Die Freude an der Bewegung macht die Anstrengung aber viel weniger spürbar. Die Schritte und Drehungen kann man leicht erlernen.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Hallensportschuhe.

Marina Jost

montags, ab 12.2.2024,
19:30–20:30 Uhr, 12 x
Auch in den Ferien!
Volkshochschule, 64,00 €, Kleingruppe

BX30268

**Vorbereitung zum Holstenköstenlauf
Zehn Wochen für zehn Kilometer:
Fit zum Holstenköstenlauf 2024**

Schon seit mehr als 25 Jahren versammeln sich einmal im Jahr über 1000 Läufer, um am traditionellen 10-Kilometer-Hauptlauf des „Köstenlaufes“ in Neumünster teilzunehmen. Vielleicht wollten auch Sie sich schon immer einmal von den begeisterten Anwohnern und Besuchern, die die Strecke säumen, feiern lassen? Dann ist dies das richtige Angebot! Nicht die Leistung steht im Vordergrund, sondern der Spaß am Laufen. Laufbegeisterte lernen eine Lauftechnik kennen, die schnell zu Trainingserfolgen führt und das Ziel des „Köstenlaufes“ in erreichbare Nähe bringt. Man erhält die Möglichkeit durch fachgerechte Vor- und Nachbereitung des Trainings den Stütz- und Bewegungsapparat zu schützen und somit gelenkschonend und kraftsparend zu laufen. Man bekommt durch die regelmäßige Beanspruchung des Herz-Kreislauf-Systems ein besseres Körpergefühl, eine gesteigerte Immunabwehr und Spaß an der Bewegung.
Bitte mitbringen ab 2. Termin (20.3.): Laufschuhe, Sportkleidung, Getränke.

Dr. Marco Weingarten

mittwochs, ab 13.3.2024,
18:00–19:30 Uhr, 10 x
Treffpunkt: 1. Termin vhs, dann Einfelder See (Parkplatz Minigolf)
Exkursion, 64,00 €

Wanderungen in der Natur

Leitung: Siegrid Beyer

Zeit, die man in der Natur verbringt, ist niemals vergeudete Zeit. Wandern macht nicht nur Spaß, sondern ist auch sehr gut für die Gesundheit und stärkt Körper, Geist und Seele. Frische Luft fördert das Immunsystem und den Stoffwechsel. Hierbei ist der Weg das Ziel! Die Strecke wird in einem moderaten Tempo bewältigt und enthält auch eine gemeinsame Snackpause am Wegesrand.

Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung, Trinken, etwas zum Essen.

Hinweis: Diese Veranstaltung ist keine erklärende Naturführung, das gemeinsame Wandern steht im Fokus der Veranstaltung und setzt eine Körperliche Fitness entsprechend der Streckenlänge voraus.

Achtung: Die Wanderung beginnt grundsätzlich direkt am vereinbarten Treffpunkt vor Ort (zur im Kurs angegebenen Startzeit). Teilnehmer*innen, die ein Interesse an der Bildung von privaten Fahrgemeinschaften für die Fahrt von Neumünster zum Treffpunkt vor Ort haben, sollten bei der Anmeldung angeben, ob sie als Fahrer*in oder Mitfahrer*in teilnehmen möchten. Mit dem Einverständnis der Teilnehmer*innen werden die Kontaktdaten zur Koordination dieser Fahrgemeinschaften an die Dozentin weitergeleitet. Der Treffpunkt für die privaten Fahrgemeinschaften ist auf dem vhs-Parkplatz in der Wittorfer Straße, Höhe Hausnummer 48–52. Es ist wichtig zu beach-

ten, dass diese privaten Fahrgemeinschaften nicht Teil des offiziellen Kursangebots der vhs Neumünster sind. Auch bei Nachfragen zum Treffpunkt vor Ort, kann ein Kontakt zur Dozentin vermittelt werden.

NEU V Exkursion BX30270V

**Waldwanderung im Haaloer Gehege
(ca. 12 km)**

Die Waldwanderung beginnt von einem Parkplatz in der Nähe von Latendorf und führt auf naturbelassenen Wegen durch das Haaloer Gehege. Besonders im Winter, wenn der Nadelwald vielleicht von Schnee bedeckt ist, bietet dieser ca. 12 km lange Rundweg eine wunderbare Gelegenheit, sich zu erholen und neue Energie zu tanken. Entdecke die natürliche Schönheit dieser Umgebung.

Samstag, 27.1.2024, 10:00–15:00 Uhr

Exkursion, 6,00 €

Eine schriftliche Anmeldung (z. B. info@vhs-neumuenster.de, www.vhs-neumuenster.de) wird bis Donnerstag, 27. Januar (12:00 Uhr) benötigt. Treffpunkt vor Ort: Treffpunkt vor Ort: Waldparkplatz – zwischen Latendorf und Heidmühlen, wo sich die „Alte Landstraße“ von Latendorf und die „Hauptstr.“ von Latendorf nach Heidmühlen treffen.

NEU V Exkursion BX30271V

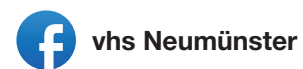
**Wanderung um das Tarbeker Moor
(ca. 13 km)**

Startpunkt der Wanderung ist in Muggesfelde, einem Dorf im Kreis Segeberg in der Nähe von Nehms. Von hier aus führt die Route rund um den Muggesfelder See. Auf einer ehemaligen Bahntrasse zwischen Bad Segeberg und Kiel erreichen wir das Tarbeker Moor. Ein Natur-Wanderweg führt an den Moorkuhlen entlang und bietet immer wieder schöne Ausblicke auf das Wasser. Im Anschluss machen wir einen kleinen Abstecher zur Badestelle am Blunker See, bevor wir auf Waldwegen am Gut Muggesfelde vorbeikommen. Nach etwa 13 Kilometern erreichen wir unseren Ausgangspunkt, den Parkplatz. Entdecke die natürliche Schönheit dieser Region.

Samstag, 24.2.2024, 10:00–15:00 Uhr

Exkursion, 6,00 €

Eine schriftliche Anmeldung (z. B. info@vhs-neumuenster.de, www.vhs-neumuenster.de) wird bis Donnerstag, 22. Februar (12:00 Uhr) benötigt. Treffpunkt vor Ort: Treffpunkt vor Ort: Parkplatz an der Muggesfelder Straße auf der rechten Seite aus Muggesfelderheide kommend in Richtung Muggesfelde.





NEU V Exkursion BX30272V

Wanderung im Hasenmoor und an der Osterau (ca. 12 km)

Die Wanderung beginnt am Hasenmoor in der Nähe von Bimöhlen. Auf einem idyllischen Pfad führt die Route durch eine faszinierende Moorlandschaft, die sich rechts und links des Weges erstreckt. Am Ende erreicht man einen Aussichtsturm, von dem aus ein atemberaubender Blick auf die Wasserflächen des abgetorfte Moores geboten wird. Da das Naturschutzgebiet relativ klein ist, setzen wir unsere Reise ein Stückchen fort zur Osterau. Hier führt der Weg durch einen natürlichen Mischwald und ermöglicht die Bewunderung der ursprünglichen Auenlandschaft des Osterautals. Auf dem Rundweg verlassen wir den Wald und wandern durch Wiesen und Felder zurück zum Ausgangspunkt. Erleben in Gemeinschaft die Schönheit dieser natürlichen Umgebung.

Samstag, 23.3.2024, 10:00–15:00 Uhr
Exkursion, 6,00 €

Eine schriftliche Anmeldung (z. B. info@vhs-neumuenster.de, www.vhs-neumuenster.de) wird bis Donnerstag, 21. März (12:00 Uhr) benötigt. Treffpunkt vor Ort: Aus Bimöhlen kommend auf die Weider Straße fahren. Nach ca. 2 km rechts in den Weg „Zum Hasenmoor“

NEU V Exkursion BX30273V

Wanderung in Plön mit Prinzeninsel (ca. 12 km)

Unser Ausgangspunkt für diese Wanderung ist Plön. Wir begeben uns auf abwechslungsreiche Waldwege, um die Prinzeninsel zu umrunden. Die Prinzeninsel ist eine Landzunge im Großen Plöner See, die durch einen schmalen Bach von der Hauptinsel getrennt ist und daher den Status einer Insel genießt. Anschließend folgen wir der Seepromenade, die mit beeindruckenden Ausblicken und vielen Sehenswürdigkeiten aufwartet. Wir passieren den Kadettenfriedhof, spazieren durch einen Obstgarten und das Schlossgebiet. Von der Schlossterrasse aus bietet sich ein atemberaubender Blick auf den Plöner See. Genieße auf dieser Wanderung die Schönheit der Region und ihre faszinierenden Sehenswürdigkeiten.

Samstag, 27.4.2024, 10:00–15:00 Uhr
Exkursion, 6,00 €

Eine schriftliche Anmeldung (z. B. info@vhs-neumuenster.de, www.vhs-neumuenster.de) wird bis Donnerstag, 25. April (12:00 Uhr) benötigt. Treffpunkt vor Ort: Auf der B430 in Plön fahren, unmittelbar vor dem Bahnübergang rechts abbiegen zum Parkplatz Prinzeninsel.

NEU V Exkursion BX30274V

Rundwanderung Warnau, Kirchbarkau, Bothkamper See (ca. 13 km)

In Warnau beginnt die Wanderung und führt durch das Naturschutzgebiet Lütjensee und Hochfelder See auf einem gepflegten Wanderweg mit wunderschönen Ausblicken über natürliche Wiesen mit Wildkräutern. Wir erreichen Kirchbarkau und gehen weiter zum Gut Bothkamp. Hier befindet sich ein Antiquitätenhandel, der samstags geöffnet hat. Wir verlassen das Gutsgelände und gehen auf einem Uferweg über weichen Waldboden direkt am See entlang. Nun biegen wir in ein Gebiet, das bis vor Kurzem von der Projektgruppe Seeadlerschutz gesperrt war. Auf wunderschönen Wiesen-, Feld- und Waldwegen genießen wir die Natur pur! Am Viehteich führt ein informativer Naturlehrpfad entlang. Auf dem Weg von Dosenbek nach Warnau hat man einen tollen Weitblick auf die hügelige Landschaft, möglicherweise sogar auf blühende Rapsfelder.

Siegrid Beyer
Samstag, 25.5.2024, 10:00–15:00 Uhr
Exkursion, 6,00 €

Eine schriftliche Anmeldung (z. B. info@vhs-neumuenster.de, www.vhs-neumuenster.de) wird bis Donnerstag, 23. Mai (12:00 Uhr) benötigt. Treffpunkt vor Ort: In Warnau an der Kreuzung Hochfelder Weg, Karl-Siek-Weg.

NEU V Exkursion BX30275V

Wanderung in Preetz und an der Alten Schwentine (ca. 12 km)

Ausgangspunkt der Wanderung ist Preetz und führt durch eine schattige Parkanlage entlang des Wassers der Alten Schwentine. Eine Holzbrücke überquerend, erreicht man das Ufer des Kirchsees mit Blick auf Preetz. Ein kleiner Abstecher zum Benediktinerinnenkloster steht auf dem Programm, bevor wir durch den Mühlenpark den Postsee erreichen. Am Ende des Uferwegs geht es durch Felder und Wiesen zurück zum Parkplatz. Erleben Sie die Natur und die Sehenswürdigkeiten dieser reizvollen Region.

Samstag, 15.6.2024, 10:00–15:00 Uhr
Exkursion, 6,00 €

Eine schriftliche Anmeldung (z. B. info@vhs-neumuenster.de, www.vhs-neumuenster.de) wird bis Donnerstag, 13. Juni (12:00 Uhr) benötigt. Treffpunkt vor Ort: In Preetz, Parkplatz in der Straße „Am Fichtestadion“.

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an! Es wäre doch schade, wenn wir einen Kurs schon abgesagt hätten, weil wir nicht wussten, dass Sie kommen!



Kajakfahren: Paddeln für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen

In Kooperation mit dem Ersten Kanuclub Neumünster e. V.

Leitung: Thomas Plank
Kajakfahren hält fit und macht Spaß und dient der Stärkung des Rückens und der Psyche. Wenn die Gesundheit stimmt und ein wenig körperliche Geschicklichkeit vorhanden ist, kann jede*r Kajakfahren betreiben. Alter (ab 15 Jahren) und Geschlecht spielen dabei keine Rolle. Es wird in gemütlichen Wanderkajaks oder je nach Können in sportlichen Touring-Kajaks gepaddelt. Geübt werden Paddeltechniken, das Ein- und Aussteigen, Sicherheit auf dem Wasser, Umgang in der Natur. Nach Beendigung des Kurses ist der Teilnehmer in der Lage; ein Kajak eigenständig zu fahren und sich sicher auf den Gewässern zu bewegen.

Achtung: Unbedingte Grundvoraussetzung zur Teilnahme ist eine Schwimmfähigkeit! Treffpunkt: Bootshaus am Einfeld der See, Strandallee 31.

Bitte mitbringen: Wetterangepasste Sportbekleidung sowie entsprechende Wechselkleidung.

BX30288

dienstags, ab 14.5.2024,
18:00–19:30 Uhr, 4 ×
Erster Kanu-Klub Neumünster (EKN),
60,00 €

Die Leihgebühr für Ausrüstung in Höhe von 17,00 € ist in den Kursgebühren enthalten.

BX30289

donnerstags, ab 16.5.2024,
18:00–19:30 Uhr, 4 ×
Erster Kanu-Klub Neumünster (EKN),
60,00 €

Die Leihgebühr für Ausrüstung in Höhe von 17,00 € ist in den Kursgebühren enthalten.



**Stand up Paddeln (SUP) für
Anfänger*innen – Kompaktkurs**

In Kooperation mit dem Segelclub Neumünster e. V.

Leitung: Uwe Blunck

Stand-Up-Paddeln (SUP) ist der neue umweltfreundliche Trendsport. Er bietet ein perfektes, ganzheitliches und gelenkschonendes Kraft- und Ausdauertraining für jedermann und erfüllt hierdurch die Anforderungen des Bewegungs- und Gesundheitstrends in Deutschland. Durch die aufrechte Position auf dem Board muss der ganze Körper unter Spannung sein, um die Kraft aufs Wasser zu bringen. Die Oberkörpermuskulatur, Bauch und Rücken werden gestärkt, und durch das Ausbalancieren gibt es den Bein eine Extraportion Training, was auch die tieferliegenden Muskeln erreicht. SUP kann auf allen Wasseroberflächen von Menschen jeden Alters und jedes Könnens ausgeführt werden. Nebenbei ist es auch entspannend für Geist und Seele. Die einzige Voraussetzung ist, dass man schwimmen kann, wenn man einmal vom Brett ins Wasser fällt, was aber heutzutage durch die speziell für diesen Sport konstruierten Boards kaum zu erreichen ist. In diesem Kurs werden die Grundlagen des Stand-Up-Paddelns auf dem Einfelder See vermittelt.

Achtung: Eine gewisse körperliche Grundfitness sollte vorhanden sein, die Schwimmfähigkeit ist Voraussetzung zur Teilnahme! Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Funktionsbekleidung, die schnell trocknet, dünne Regenjacke & Hose oder wenn vorhanden kurzer Neoprenanzug (ist aber nicht zwingend erforderlich!).

Die Leihgebühr für Ausrüstung ist in den Kursgebühren enthalten.

Treffpunkt: vor dem Hoftor zum Segelclub (Strandallee 29)

BX30290

Montag, 17.6.2024 bis Mittwoch, 19.6.2024, 18:00–19:30 Uhr

Segelclub Neumünster e.V., 94,00 €

BX30291

Montag, 22.7.2024 bis Mittwoch, 24.7.2024, 18:00–19:30 Uhr

Segelclub Neumünster e.V., 94,00 €

NEU BX30292

Samstag, 6.7.2024, 10:00–13:00 Uhr
Segelclub Neumünster e.V., 51,00 €

NEU BX30293

Samstag, 17.8.2024, 10:00–13:00 Uhr
Segelclub Neumünster e.V., 51,00 €

**Stand up Paddeln (SUP) –
Auffrischkurs**

Leitung: Uwe Blunck

Dieser Kurs ist speziell für alle gedacht, die bereits einen Stand-Up-Paddelkurs besucht haben und ihr Wissen aus dem ersten Kurs auffrischen möchten. Für alle, die ihre Paddeltechnik verbessern und das eigene Können vertiefen möchten, ist dieser Kurs die ideale Gelegenheit. Der Kurs hilft dabei, das SUP-Wissen aufzufrischen und sicherzustellen, dass man das Paddelerlebnis auf dem Wasser noch mehr genießen kann.

Achtung: Eine gewisse körperliche Grundfitness sollte vorhanden sein, die Schwimmfähigkeit ist Voraussetzung zur Teilnahme! Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Funktionsbekleidung, die schnell trocknet, dünne Regenjacke & Hose oder wenn vorhanden

kurzer Neoprenanzug (ist aber nicht zwingend erforderlich!).

Die Leihgebühr für Ausrüstung ist in den Kursgebühren enthalten.

Treffpunkt: vor dem Hoftor zum Segelclub (Strandallee 29)

NEU BX30294

Freitag, 14.6.2024, 15:30–17:00 Uhr
Segelclub Neumünster e.V., 35,50 €

NEU BX30295

Freitag, 5.7.2024, 15:30–17:00 Uhr
Segelclub Neumünster e.V., 35,50 €

NEU BX30296

Freitag, 26.7.2024, 15:30–17:00 Uhr
Segelclub Neumünster e.V., 35,50 €

Tenniskurse
In Kooperation mit dem THC Neumünster

Für die Anmeldung von
Tenniskursen gilt grundsätzlich:
Eine Anmeldung erfolgt per Mail
bei info@joergenmichael.de
(Jörgen Michael e.K., 0163 2614792)
und **nicht** über die
Volkshochschule
Neumünster.

BX30301

Tenniskurs „Beginner“ für Anfänger*innen
In Kooperation mit dem THC Neumünster

Tennis fördert in besonderem Maße die Hand-Auge-Koordination und trägt zur Erhaltung der allgemeinen Fitness bei. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit keiner bis wenig Tenniserfahrung und gibt eine Einführung in die Grundschnitte Vorhand/Rückhand, Aufschlag und Flugball. Das Training findet mit lizenzierten Trainern statt. Bitte mitbringen: Schläger, Sportkleidung und Sportschuhe (Schläger und Schuhe können ohne Gebühr auch vor Ort ausgeliehen werden.). Bälle, Platzmiete und ggf. Ausrüstung sind in den Kursgebühren enthalten.

Jörgen Michael

montags, ab 6.5.2024, 19:00–20:00 Uhr, 8 x
THC Neumünster, 99,00 €

Eine Anmeldung wird bis spätestens 22. April benötigt.

Es gelten die AGBs der Jörgen Michael e.K. (siehe www.joergenmichael.de – Tennischule. Bei einer Anmeldezahl unter der Mindestteilnehmerzahl von 6 Personen besteht die Möglichkeit in Absprache die Kursgebühren anteilig zu erhöhen, um eine Kursdurchführung zu realisieren.

Aufgrund der Hallen- und Platzbelegungen können sich ggf. nach Absprache noch Kurstage/Kurszeiten ändern.

Die Bezahlung erfolgt per Rechnung. Die Teilnahme an Anschlusskursen ist möglich.

BX30302

**Tenniskurs „Comebacker“
für Wiedereinsteiger*innen**

In Kooperation mit dem THC Neumünster

Tennis fördert in besonderem Maße die Hand-Auge-Koordination und trägt zur Erhaltung der allgemeinen Fitness bei. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die Grunderfahrungen im Tennis besitzen. Kursinhalt ist die Stabilisierung der Feinform: Grundschnitte, Aufschlag und Flugball. Das Training findet mit lizenzierten Trainern statt. Bitte mitbringen: Schläger, Sportkleidung und Sportschuhe (Schläger und Schuhe können ohne Gebühr auch vor Ort ausgeliehen werden.). Bälle, Platzmiete und ggf. Ausrüstung sind in den Kursgebühren enthalten.

Jörgen Michael

freitags, ab 17.5.2024,
19:00–20:00 Uhr, 8 x

THC Neumünster, 99,00 €

Eine Anmeldung wird bis spätestens 3. Mail benötigt.



BU BX30402BU

Bildungsurlaub: Stressfrei im Alltag und Berufsleben

Richtiger Umgang mit Belastungen aller Art, damit Stress gar nicht erst entstehen kann, ist die Grundlage für ein gesundes, zufriedenes Leben in Beruf und Freizeit. Viele Menschen haben jedoch zunehmend den Eindruck, nur noch getrieben zu sein. Sie geraten so, besonders während der Arbeit, immer häufiger bewusst oder unbewusst in Überlastungssituationen, die früher oder später zu Gesundheitsstörungen und Erkrankungen verschiedenster Art führen können. Dieser Bildungsurlaub unterstützt die Teilnehmenden beim Gewinn an Leistungsfähigkeit und Lebensqualität. (Wieder)erlernt und geübt wird die Nutzung natürlicher Verhaltensweisen im Alltag, die die Möglichkeit bieten, Stress gut zu verarbeiten. Die Teilnehmenden lernen, natürliche Prozesse gezielt alltagstauglich zu nutzen und damit die Voraussetzungen zu schaffen, mit Druck und Belastungen ohne schädigende Folgen für Gesundheit und Wohlbefinden umzugehen. Als Bildungsurlaub in Schleswig-Holstein anerkannt, kann aber auch als Intensivkurs gebucht werden.

Anmeldeschluss: 16. Mai 2024. Eine kostenfreie Stornierung ist nur bis zum Anmeldeschluss möglich. Sofern noch freie Plätze verfügbar sind, kann eine Anmeldung auch nach Anmeldeschluss noch erfolgen. Es besteht die Möglichkeit, das Mittagessen in der hauseigenen Kantine einzunehmen sowie Getränke und kleine Snacks zu erwerben. Eine Unterbringung im Hostelbereich des Hauses möglich und kann unter info@kiek-in-nms.de oder 04321 41996-0 separat angefragt werden.

Bitte mitbringen: Notizblock und Stift, warme Socken, Wolldecke.

Petra Sievers

Montag, 3.6.2024 bis Freitag, 7.6.2024,

9:00–16:00 Uhr

Volkshochschule, 237,50 €

BU BX30404BU

Im Berufsalltag nicht untergehen – Aufbau und Stärkung von Resilienz von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern in der Arbeitswelt

Menschen, die auf Dauer trotz großer beruflicher Belastung ihre Arbeitskraft erhalten, verfügen über persönliche Resilienz. Mit Resilienz sind die Fähigkeiten gemeint, die Geist und Seele vor Erschöpfung bewahren und ihre Spannkraft und Lebendigkeit erhalten. Im Bildungsurlaub werden durch gezielte Übungen, Erläuterungen und das Gespräch mit den anderen Teilnehmenden Kompetenzen aufgebaut, die die Resilienz stärken. Im Einzelnen geht es um folgende

Themenbereiche, die jeweils auf das Arbeitsfeld und die täglichen Arbeitsprozesse der Bildungsurlaubsteilnehmenden bezogen werden: Innehalten – die Notwendigkeit der kleinen Pausen, Standort- und Rollenklärung, Umgang mit Energie, den Lebensrucksack entlasten, Selbstwertschätzung, Selbstwirksamkeit, die innere Kritikerin/den inneren Kritiker entlarven, eine wohlwollende Begleiterin/einen wohlwollenden Begleiter aufbauen, das innere Kind würdigen, Grenzen setzen, wahren, öffnen, Konflikte aktiv angehen, Ausrichtung auf Handlungs- und Gestaltungsspielräume, sich im Kollegenkreis vernetzen, Verankerung in der eigenen Ruhe und Kraft.

Als Bildungsurlaub in Schleswig-Holstein anerkannt, kann aber auch als Intensivkurs gebucht werden.

Anmeldeschluss: 29. April 2024. Eine kostenfreie Stornierung ist nur bis zum Anmeldeschluss möglich. Sofern noch freie Plätze verfügbar sind, kann eine Anmeldung auch nach Anmeldeschluss noch erfolgen. Es besteht die Möglichkeit, das Mittagessen in der hauseigenen Kantine einzunehmen sowie Getränke und kleine Snacks zu erwerben. Eine Unterbringung im Hostelbereich des Hauses ist möglich und kann unter info@kiek-in-nms.de oder 04321 41996-0 separat angefragt werden.

Hildegund Brandenbusch-Geiser

Mittwoch, 15.5.2024 bis Freitag, 17.5.2024,

9:00–16:00 Uhr

Volkshochschule, 164,50 €

NEU BX30405

Resilienz: Was meine Seele stark macht Das kleine Einmaleins der seelischen Widerstandskraft

Wir alle kennen Menschen, die sich ihren Lebensmut und ihre Kraft erhalten, obwohl ihr Leben alles andere als einfach ist. Was hält diese Menschen lebendig? Was hält sie fähig, mit Belastungen, Krisen und Konflikten umzugehen? Worin liegt das Geheimnis ihrer Dynamik und Flexibilität? In der Veranstaltung erfährt man, welche grundlegenden Einstellungen und Fähigkeiten einen Menschen auszeichnen, der gelernt hat, mit den Anforderungen des Lebens gut und erfolgreich umzugehen. Sie erhalten Anregungen, wie Sie die Widerstandskräfte Ihrer Seele stärken können.

Hildegund Brandenbusch-Geiser

Samstag, 16.3.2024, 10:00–15:00 Uhr

Volkshochschule, 39,00 €, Kleingruppe

BX30414

Schulter-Nacken-Kiefer Feldenkrais® beispielhaft kennenlernen

Die Feldenkrais Methode ist ein wertefreies Kennenlernen der eigenen Bewegungsmuster, und diese sind in der Regel durch verschiedenste äußere Einflüsse entstanden. Die Grundannahme ist, dass jede Bewegung sich verbessern, optimieren lässt, in Ruhe, mit Zeit und vor allem ohne Schmerzen. Dieses Verbessern der eigenen Bewegungen wird unser Ziel des Kurses sein. Wagen Sie sich ran! Das Kiefergelenk – wer beißt nicht schon mal die Zähne zusammen? Durchhalten, Zähne knirschen. Der Nacken – verspannt vor dem Computer, der Kopf wird schwer. Wie (er)trage ich, was auf meinen Schultern lastet? Wir üben die Sinne zu schärfen, um zu entdecken, wie es sich anfühlt, wenn (Ver)Spannungen einsetzen und suchen Bewegungsalternativen, die zu einem lockeren Kiefergelenk, einem beweglichen Nacken, leichten Schultern und gutem Durchatmen führen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke und Kissen.

Ute Hoops

Samstag, 23.3.2024, 15:00–19:00 Uhr

Sonntag, 24.3.2024, 10:30–14:30 Uhr

Volkshochschule, 80,00 €, Kleingruppe



BX30416

Schulter-Nacken-Spezial

Verspannungen und Schmerzen von Schultern und Nacken sind weit verbreitet. Häufig verursacht durch berufsbedingten Bewegungsmangel, Dauerstress und Fehlhaltungen. In diesem Workshop werden Übungen zur Lockerung gezeigt, zur sanften Kräftigung der Muskulatur sowie Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen. Wie baue ich erholsame, entspannende Pausen in meinen Alltag ein? Es gibt viele Möglichkeiten zur Selbsthilfe, wenn die Schultern und der Nacken zur Problemzone werden!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung.

Ilka Schüler

Samstag, 16.3.2024, 14:00–16:00 Uhr

Volkshochschule, 18,00 €, Kleingruppe



BU BX30425BU

Besser Schlafen mit dem Sounder Sleep System: Arbeitstag und Freizeitnacht

Unser Arbeitsleben ist oftmals geprägt durch Eile, Tempo, Termin- und Leistungsdruck, manchmal kommen viele äußere unvorhersehbare Dinge an einem Arbeitstag auf einen zu. Diese beschäftigen uns dann teilweise auch weiterhin in unserer Freizeit, wenn wir zur Ruhe kommen, um einzuschlafen. Hierfür gibt es Möglichkeiten und Methoden, die helfen besser in den Schlaf zu kommen:

Mit den speziellen Bewegungs- und Atemübungen, angelehnt an die Methoden des Sounder Sleep Systems – Basis Feldenkrais, wird die Hirnaktivität synchronisiert, die geistige Erregbarkeit nimmt ab, man wird ruhiger und kann somit leichter in den Schlaf gleiten. Dieses System wirkt abends zum Einschlafen und ebenso nachts zum Wiedereinschlafen. Während dieser zwei Seminartage werden unterschiedliche Übungen vermittelt, die helfen besser zu schlafen und Arbeitstag und Freizeitnacht zu trennen. Am Ende des Seminars ist jeder in der Lage einen eigenen Trainingsplan zusammenstellen, mit welchen Übungen er am besten in den erholsamen Schlaf kommt. Des Weiteren wird sich auch mit weiteren Aspekten eines gesunden Schlafes beschäftigt, der sogenannten Schlafhygiene.

Als Bildungsurlaub in Schleswig-Holstein anerkannt, kann aber auch als Intensivkurs gebucht werden.

Anmeldeschluss: Freitag, 31. Mai 2024. Eine kostenfreie Stornierung ist nur bis zum Anmeldeschluss möglich. Sofern noch freie Plätze verfügbar sind, kann eine Anmeldung auch nach Anmeldeschluss noch erfolgen. Es besteht die Möglichkeit das Mittagessen in der hauseigenen Kantine einzunehmen sowie Getränke und kleine Snacks zu erwerben. Eine Unterbringung im Hostelbereich des Hauses ist ab 48,50 € pro Nacht möglich und kann unter info@kiek-in-nms.de oder 04321 41996-0 separat angefragt werden.

Zielgruppe: Beschäftigte aus sozialen, pädagogischen und psychologischen Bereichen sowie dem Gesundheitswesen.

Ute Hoops

Dienstag, 2.7.2024, 9:00–16:30 Uhr

Mittwoch, 3.7.2024, 9:00–16:30 Uhr

Volkshochschule, 144,00 €

Schlafen Sie gut? Besser Schlafen mit dem Sounder Sleep System

In diesem zweitägigen Seminar werden viele Bewegungsübungen erlernt, die zum einen den Körper entspannen und zum anderen auch die Gedanken etwas beruhigen. Man bekommt zusätzlich viele nützliche Informationen, wie man mit Hilfe des Sounder Sleep System gut zur Ruhe kommen kann und be-

schäftigt sich mit den vielfältigen Aspekten, die für einen gesunden und erholsamen Schlaf von Nöten sind. Am Ende des Wochenendseminars bekommen alle Teilnehmenden die vorgestellten Übungen in schriftlicher Form zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke und ein Kissen.

BW30429

Ute Hoops

Samstag, 20.1.2024, 15:00–19:00 Uhr

Sonntag, 21.1.2024, 10:30–14:30 Uhr

Volkshochschule, 80,00 €, Kleingruppe

BX30430

Ute Hoops

Samstag, 15.6.2024, 15:00–19:00 Uhr

Sonntag, 16.6.2024, 10:30–14:30 Uhr

Volkshochschule, 80,00 €, Kleingruppe

Gutes für die Füße

Leitung: Maja Seidel

Die Aufmerksamkeit in diesem Kurs wird den Füßen gewidmet, die uns durch unser Leben tragen. Mit Freude und ohne Leistungsdruck erarbeiten wir schrittweise eine verbesserte Fußwahrnehmung. Als Hilfe zur Selbsthilfe erlernt man vorbeugend, konkrete Übungen zur Stärkung bestimmter Fußmuskeln für den Ausbau der Fußgewölbe und für die Zehen. Ziel dieses Kurses ist es, eine Grundlage zu geben, die Fußstabilität zu verbessern sowie Möglichkeiten aufzuzeigen, mit denen im Alltag ein vermehrtes Wohlbefinden der Füße erreicht werden kann. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Menschen jeden Alters sind willkommen!

Bitte mitbringen: Kleines Handtuch (zum Draufstellen), Matte zum Sitzen (bei Bedarf), warme Socken, bequeme Kleidung.

BW30504

Samstag, 3.2.2024, 10:00–13:20 Uhr

Volkshochschule, 28,50 €, Kleingruppe

BX30505

Samstag, 22.6.2024, 10:00–13:20 Uhr

Volkshochschule, 28,50 €, Kleingruppe

BX30513

Workshop: Massage

Wer wünscht sich nicht nach einem anstrengenden Tag eine entspannende Massage? In diesem Workshop lernen die Teilnehmer verschiedene, sanfte Techniken, um Familie und Partner auf diese angenehme Weise beim Stressabbau unterstützen zu können. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Melden Sie sich bitte zusammen mit einem Angehörigen oder Partner an, damit Sie gegenseitig die Grifftechniken ausprobieren und üben können. Wer allein teilnimmt; darf nur zusehen.

Bitte mitbringen: Wolldecke, Handtuch, geruchsneutrales Babyöl, warme Socken, ausreichend Getränke.

Petra Sievers

Sonntag, 17.3.2024, 11:00–15:00 Uhr

Volkshochschule, 40,50 €, Kleingruppe

BX30514

Massageworkshop für Fortgeschrittene

Dieser Workshop bietet den Teilnehmenden die Möglichkeit, die bereits im Massageworkshop für Anfänger*innen erworbenen Kenntnisse zu festigen und weiterzuentwickeln. Es werden zusätzliche Techniken für verschiedene Körperbereiche gezeigt und geübt, die auch ohne anatomische Kenntnisse gut anwendbar sind. Mit einiger Übung wird es den Teilnehmenden gelingen, ihre Angehörigen zuverlässig zu unterstützen, auch nach anstrengenden Tagen Ruhe und wohltuende Entspannung zu finden. Anmelden sollten Sie sich auch für diesen Workshop in jedem Fall zu zweit, um gegenseitig üben zu können. Wer allein teilnimmt, ist auf das Zusehen beschränkt.

Bitte mitbringen: Wolldecke, Badetuch, bequeme Kleidung, warme Socken, geruchsneutrales Babyöl, ausreichend Getränke.

Petra Sievers

Sonntag, 28.4.2024, 11:00–15:00 Uhr

Volkshochschule, 40,50 €, Kleingruppe

V BX30700VW

Online-Vortrag: Kann man

Tierwohl kaufen?

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein



Wer beim Einkauf auf eine bessere Tierhaltung Wert legt, findet im Handel keine echte Orientierungshilfe. Das hat auch eine Untersuchung der Verbraucherzentralen ergeben. Verschiedene Label werben für Produkte aus besserer Tierhaltung. Wir erläutern, was Label und Werbeaussagen zu Tierschutz und Tierwohl bedeuten.

Donnerstag, 15.2.2024, 17:00–18:00 Uhr

Eine Anmeldung bei der Volkshochschule mit Angabe der Mailadresse wird bis spätestens Montag, 12. Februar (12:00 Uhr) benötigt. Der Vortrag ist ein kostenfreies Angebot der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein und findet in Kooperation mit den Volkshochschulen Schleswig-Holsteins statt. Die finalen Zugangs- und Anmeldeinformationen erhalten Sie von uns per Mail mit der Anmeldebestätigung.



V BX30701VW

**Online-Vortrag: Nahrungs-
ergänzungsmittel: Gesund durch
Pillen und Pulver?**

In Kooperation mit der
Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein



Für fast jedes Gesundheitsproblem bieten Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln eine vermeintliche Lösung: Mehr Beweglichkeit, bessere Abwehrkräfte, mehr Leistungsfähigkeit und vieles mehr versprechen die frei verkäuflichen Pillen und Pulver. Dieser Vortrag erklärt die rechtlichen Rahmenbedingungen, Werbepraktiken und die Grenzen von Nahrungsergänzungsmitteln. Auch das neue Internetangebot der Verbraucherzentralen Klartext Nahrungsergänzung wird vorgestellt. Abschließende Tipps zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung zeigen, dass es auch anders – nämlich ohne Nahrungsergänzungsmittel – geht.

Dienstag, 12.3.2024, 17:00–18:00 Uhr

Eine Anmeldung bei der Volkshochschule mit Angabe der Mailadresse wird bis spätestens Donnerstag, 7. März (12:00 Uhr) benötigt. Der Vortrag ist ein kostenfreies Angebot der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein und findet in Kooperation mit den Volkshochschulen Schleswig-Holsteins statt. Die finalen Zugangs- und Anmeldeinformationen erhalten Sie von uns per Mail mit der Anmeldebestätigung.

V BX30702VW

**Online-Vortrag: Tücken der
Regionalkennzeichnung**

In Kooperation mit der
Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein



Immer mehr Verbraucherinnen und Verbraucher wollen verstärkt auf saisonale Produkte mit kurzen Transportwegen zurückgreifen. So lassen sich vermehrt Lebensmittel mit der Kennzeichnung „von hier“ oder „aus der Region“ finden. Das der Begriff „Region“ gesetzlich nicht geschützt ist, wissen nicht viele. Gerne wird die Kennzeichnung auch zu Webezeichnungen genutzt. Im Vortrag wird erklärt, worauf es sich lohnt beim Einkaufen zu achten und was die Label wirklich ausagen.

Donnerstag, 25.4.2024, 17:00–18:00 Uhr

Eine Anmeldung bei der Volkshochschule mit Angabe der Mailadresse wird bis spätestens Montag, 22. April (12:00 Uhr) benötigt. Der Vortrag ist ein kostenfreies Angebot der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein und findet in Kooperation mit den Volkshochschulen Schleswig-Holsteins statt. Die finalen Zugangs- und Anmeldeinformationen erhalten Sie von uns per Mail mit der Anmeldebestätigung.

V BX30703VW

**Online-Vortrag: Insekten
auf dem Teller? Speiseinsekten als
neuartige Lebensmittel**

In Kooperation mit der
Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein



Weltweit gelten mehr als 2.000 Insektenarten als essbar und bieten für mehr als zwei Milliarden Menschen eine wichtige Nährstoffquelle. Jetzt sind Speiseinsekten auch im Landeanflug auf den deutschen Lebensmittelmarkt. Dabei punkten sie mit einem hohen Eiweißgehalt und einer umweltfreundlicheren Herstellung als Fleisch und Fleischprodukte. Im Vortrag sprechen wir über Chancen und Hürden dieser neuartigen Lebensmittel und geben Antworten und Tipps, worauf Verbraucher beim Kauf achten sollten.

Dienstag, 14.5.2024, 17:00–18:00 Uhr

Eine Anmeldung bei der Volkshochschule mit Angabe der Mailadresse wird bis spätestens Dienstag, 7. Mai (12:00 Uhr) benötigt. Der Vortrag ist ein kostenfreies Angebot der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein und findet in Kooperation mit den Volkshochschulen Schleswig-Holsteins statt. Die finalen Zugangs- und Anmeldeinformationen erhalten Sie von uns per Mail mit der Anmeldebestätigung.

V BX30704VW

**Online-Vortrag:
Klimaschutz schmeckt: Klimagesunde
Ernährung im Alltag**

In Kooperation mit der
Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein



Beim Klimawandel spielen Kaufgewohnheiten und Ernährung eine große Rolle. Immerhin sind Landwirtschaft und Ernährung in Deutschland zu etwa einem Fünftel am Ausstoß klimawirksamer Gase beteiligt und erreichen damit den gleichen Stellenwert wie Verkehr und Energie. Dieser Vortrag zeigt, was Anbaumethode, Art des Nahrungsmittels, Regionalität, Saisonalität, Transport, Lagerung und Verarbeitung mit Klimaschutz- oder belastung zu tun haben. Tipps für eine klimafreundliche Ernährung runden den Vortrag ab. Denn: Beim Essen und Einkaufen bieten sich viele Möglichkeiten, das Klima zu schonen, etwas für die Gesundheit zu tun und Geld zu sparen.

Mittwoch, 19.6.2024, 17:00–18:00 Uhr

Eine Anmeldung bei der Volkshochschule mit Angabe der Mailadresse wird bis spätestens Donnerstag, 13. Juni (12:00 Uhr) benötigt. Der Vortrag findet online statt und ist dank der Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentrale kostenfrei. Die finalen Zugangs- und Anmeldeinformationen erhalten Sie von uns per Mail mit der Anmeldebestätigung.

V BX30705V

**Diätmythen entzaubern – Was wirklich
langfristig funktioniert**

In der ständig wachsenden Flut von Diät-Empfehlungen ist es nicht immer einfach, den Überblick zu behalten. Viele Menschen haben bereits unzählige Methoden ausprobiert, um unerwünschte Kilos zu verlieren, nur um am Ende frustriert festzustellen, dass sie keine dauerhaften Ergebnisse haben. In diesem Vortrag erfährt man, welche Diätansätze wirklich funktionieren können. Die Ökotrophologin Ann-Kristin Panknin deckt Diätmythen auf und vermittelt klare Erkenntnisse darüber, wie Sie langfristig und nachhaltig Gewicht verlieren können. Nehmen Sie an einer spannenden Reise durch die Welt von Kalorien, Kohlenhydraten, Fast Food und Bewegung teil und seien Sie neugierig und offen für neue Denkansätze.

Ann-Kristin Panknin

Donnerstag, 25.4.2024, 18:30–20:00 Uhr
Volkshochschule, 8,00 €

Eine Anmeldung (z. B. info@vhs-neumuenster.de, www.vhs-neumuenster.de) wird bis Montag, 22. April (12:00 Uhr) erbeten.

V BX30706V

**Zuckerreduktion im Alltag
Praktische Tipps für bewussten Genuss**

Täglich begegnet uns das Thema Zucker in verschiedenen Zusammenhängen, sei es in Lebensmitteln oder im alltäglichen Leben. In diesem Vortrag werfen wir einen genauen Blick darauf, wie Zucker unter unterschiedlichen Bezeichnungen verborgen ist und wo er in Lebensmitteln häufig zum Einsatz kommt. Vermittelt werden nützliche Strategien, um den Zuckergehalt in der eigenen Ernährung zu reduzieren. Einige unkomplizierte Rezepte werden vorgestellt, die nicht nur gesund sind, sondern sich auch mühelos in den Alltag integrieren lassen. Ziel des Vortrags ist es, Möglichkeiten aufzuzeigen, wie man bewusster mit Zucker umgehen kann, ohne dabei auf den Genuss verzichten zu müssen.

Alexandra Richter

Mittwoch, 6.3.2024, 19:00–20:30 Uhr
Volkshochschule, 8,00 €

Eine Anmeldung (z. B. info@vhs-neumuenster.de, www.vhs-neumuenster.de) wird bis Montag, 4. März (12:00 Uhr) erbeten.



vhs Neumünster



vhsneumuenster





Kursort für
alle Kochkurse
Gemeinschaftsschule
Faldera

Eingang Lehrküche:
Franz-Wieman-Str. 18a,
24537 Neumünster (1. Stock),
Zufahrt über
Pöppelmannweg

NEU BW30713**Brotboxen – Der langweilige Pausensnack war gestern!**

Leckere Brotboxen, die man gerne mitnimmt und mit Freude gegessen werden, das wünscht sich jeder, der sie füllt und der sie mithat. Die Brotbox ist für viele die einzige Energiequelle am Vormittag, damit der Körper gut versorgt und konzentriert bleibt, ob in der Schule oder bei der Arbeit. Wer also keine Lust mehr auf langweilige Brotboxen hat, der ist hier richtig. Gemeinsam werden ausgefallene, gesunde und bunte Pausenbrot-Ideen ausprobiert und hilfreiche Tricks gegeben, mit denen die Brotbox gerne mit in die Schule oder zur Arbeit genommen werden.

Bitte mitbringen: Messer, Schneidebrett, Dosen für Reste, Tasche für den Transport.

Alexandra Richter
Dienstag, 6.2.2024, 17:30–21:30 Uhr
Gemeinschaftsschule Faldera,
59,50 €, Kleingruppe
In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 17,00 € pro Person enthalten.

NEU BX30714**Knödelvielfalt entdecken: Eine kulinarische Reise**

Die Welt der Knödel bietet eine breite Palette von Varianten, die es zu erkunden gilt. Von herzhaften Grießknödeln in der Brühe über köstliche Kaspressknödel bis hin zu Maisknödeln – die Vielfalt ist beeindruckend. Doch nicht nur herzhafteste Varianten stehen im Mittelpunkt, sondern auch süße Knödel wie Grieß-Quarkknödel mit fruchtiger Füllung haben ihren Platz. In dem Kurs wird eingetaucht in die Welt der Knödel und ein Blick auf die verschiedenen Zubereitungsmöglichkeiten und Geschmacksrichtungen geworfen.

Bitte mitbringen: Messer, Schneidebrett, Dosen für Reste, Tasche für den Transport

Alexandra Richter
Donnerstag, 29.2.2024, 17:30–21:30 Uhr
Gemeinschaftsschule Faldera,
59,50 €, Kleingruppe
In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 17,00 € pro Person enthalten.

NEU BX30715**Bärlauch in der Küche: Vielfalt und Gesundheit**

In diesem Kurs werden gemeinsam die kulinarischen Möglichkeiten von Bärlauch und seine positiven Auswirkungen auf die Gesundheit erkundet. Es werden verschiedene Zubereitungsmethoden für Bärlauch kennengelernt und erfahren, welche gesundheitlichen Vorteile dieses Wildgemüse bietet. Gemeinsam wird Bärlauch in Form von Knödeln, Pesto, Saucen und vielem mehr hergestellt, um die Vielfalt dieses natürlichen Lebensmittels zu entdecken. Tauche ein in die Welt des Bärlauchs und erfahre, wie dieses schmackhafte Wildgemüse in der Küche genutzt werden kann.

Bitte mitbringen: Messer, Schneidebrett, Dosen für Reste, Tasche für den Transport

Alexandra Richter
Freitag, 22.3.2024, 17:30–21:30 Uhr
Gemeinschaftsschule Faldera,
59,50 €, Kleingruppe
In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 17,00 € pro Person enthalten.

NEU BX30716**Die Welt der Smoothies: Gesundheit und Zubereitung**

In diesem Kurs wird die vielfältige Welt der Smoothies unter die Lupe genommen und ihre gesundheitlichen Wirkungen erforscht. Besonderes Augenmerk legen wir auf grüne Smoothies, die aufgrund ihres Chlorophyllgehalts, dem grünen Farbstoff in Pflanzen, als besonders gesund gelten. Gemeinsam wird erlernt, wie man Smoothies zubereitet, und wie die verfügbaren Zutaten effizient in den Alltag integriert werden können, um schnell und einfach einen gesunden Smoothie zu genießen. Erfahre mehr über die gesunden Möglichkeiten von Smoothies und wie diese mühelos in die eigene Ernährung mit einbezogen werden können.

Bitte mitbringen: Messer, Schneidebrett, Dosen für Reste, Tasche für den Transport

Alexandra Richter
Donnerstag, 16.5.2024, 17:30–21:30 Uhr
Gemeinschaftsschule Faldera,
59,50 €, Kleingruppe
In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 17,00 € pro Person enthalten.

NEU BX30717**Zucchini: Die Vielfältige Zubereitung des mediterranen Gemüses**

Hier wird die beeindruckende Vielfalt der Zubereitungsmöglichkeiten von Zucchini, einem beliebten Gemüse in der mediterranen Küche gezeigt. Von Zucchiniisuppe über eingelegte Zucchini bis hin zu Zucchini-gemüse, Zucchinirollchen, Zucchini-puffern,

Zucchini-kuchen, Zucchini-salat und Zucchini-päckchen für den Grill oder Ofen – wir erkunden eine breite Palette von Rezepten und Zubereitungsarten. Erweitere die kulinarischen Fähigkeiten und erfahre, wie man dieses vielseitige Gemüse in einer Vielzahl köstlicher Gerichte genießen kann. Die Reise führt durch mediterrane Genüsse und zeigt, wie die Zucchini auf vielfältige Weisen in der Küche eingesetzt werden kann.

Bitte mitbringen: Messer, Schneidebrett, Dosen für Reste, Tasche für den Transport.

Alexandra Richter
Dienstag, 4.6.2024, 17:30–21:30 Uhr
Gemeinschaftsschule Faldera,
59,50 €, Kleingruppe
In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 17,00 € pro Person enthalten.

BX30720**Gesunde Küche für die Arbeit**

Wer es abwechslungsreich mag und keine Lust mehr auf sein tägliches Pausenbrot oder das Essen aus der Kantine bzw. dem nahegelegenen Fastfood-Restaurant hat, darf sich Ideen und Tipps für die selbstgemachte, gesunde und schnelle Kost im Arbeitsalltag abholen. Es werden kleine Gerichte für die Mittags- oder Snackverpflegung zubereitet, die nicht müde machen und stattdessen die Eigenverantwortung für ein gesundes Ernährungsverhalten stärken.

Bitte mitbringen: Restebehälter

Ann-Kristin Panknin
Mittwoch, 28.2.2024, 17:30–20:30 Uhr
Gemeinschaftsschule Faldera,
48,60 €, Kleingruppe
In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 11,00 € pro Person enthalten.

NEU BX30721**Erbsen, Bohnen, Linsen ... proteinreich kochen und backen mit Hülsenfrüchten**

Erleben die kulinarische Vielfalt von Erbsen, Bohnen und Linsen! Die Ernährung der Zukunft empfiehlt täglich Hülsenfrüchte zu essen. Entdecke neue Geschmackserlebnisse abseits der klassischen Linsensuppe und erfahre, welche Schätze in diesen kleinen Powerpflanzen stecken. Dieser bunte Kochabend dreht sich um Kichererbsen, Kidneybohnen, Linsen und vieles mehr. Entdecke die Welt der Hülsenfrüchte.

Bitte mitbringen: Restebehälter.

Ann-Kristin Panknin
Freitag, 24.5.2024, 17:00–20:00 Uhr
Gemeinschaftsschule Faldera,
48,60 €, Kleingruppe
In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 11,00 € pro Person enthalten.

BX30725

Der kulinarische Zauber Persiens: eine Küche aus 1001 Nacht

Betörende Aromen und frische Zutaten: Die persische Küche steht in ihren Geschmacksnuancen für eine lange Tradition. Wir bekommen einen Eindruck von der Sinnlichkeit des Orients, aber auch der Einfluss der Moderne ist hier manchmal zu spüren. Persische Küche ist geprägt von einer Vielzahl von Gewürzen: von aromatischen Kräutern über Kreuzkümmel, bis zu Koriander, bis hin zu Minze oder Zimt. Natürlich muss es im Kurs etwas Süßes geben: Naschwerk aus 1001 Nacht. Lecker anders, vielleicht fremd, aber auf jeden Fall bereichernd und inspirierend. Wichtig bei allem bleibt die Möglichkeit, etwas in die Alltäglichkeit des Kochens zu übernehmen und so den persönlichen Speiseplan ein wenig zu bereichern. Wenn das Essen fertig ist, verspeisen wir es gemeinsam in netter Runde, reden über Kochen (und die Welt), regen uns gegenseitig mit neuen Ideen an: der Kurs soll auch die kreative Seite in Ihnen ansprechen. Ich freue mich auf einen regen Austausch! Wechselseitiges Probieren und Kommunizieren während des Kochens ist erwünscht fördert nicht nur das geschmackliche Erleben, sondern auch den Sinn fürs Experimentieren und Kommunizieren.

Bitte mitbringen: kleines und großes Messer, Pfanne/Wok und natürlich Gefäße für die „Reste“.

Günter Vogel

Freitag, 22.3.2024, 17:30–21:30 Uhr

Gemeinschaftsschule Faldera,

58,50 €, Kleingruppe

In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 15,00 € pro Person enthalten.

BX30726

Die georgische Küche

Sie gilt aktuell als „Trendküche“, und das aus gutem Grunde: Sie ist erfrischend anders. Und sie ist zu uns gekommen, um (hoffentlich) zu bleiben. Dieser Kurs möchte die Neugier auf die zahlreichen kulinarischen Köstlichkeiten des Landes lenken. Die georgische Küche zeichnet sich vor allem durch ihre Vielseitigkeit, Qualität und Kreativität aus. Neben Fleisch, Gemüse, Obst, sorgt unter anderem die Verwendung von Walnüssen und Granatäpfeln für Abwechslung und Eigenständigkeit der Gerichte. Es finden sich auch eine Vielzahl vegetarischer georgischer Gerichte, die in diesem Kurs besonders berücksichtigt werden. Essen spielt in der georgischen Kultur übrigens eine große Rolle. Häufig wird gemeinsam in größeren Gruppen gespeist. Diese besondere Form des Festessens, bei der der ganze Tisch voller Leckereien ist, wird in Georgien „Supra“ ge-

nannt und folgt dabei besonderen Riten. Freuen Sie sich auf einen interessanten kulinarischen Abend mit Hintergrundinformationen. Wechselseitiges Probieren und Kommunizieren während des Kochens ist erwünscht und fördert nicht nur das geschmackliche Erleben, sondern auch den Sinn fürs Experimentieren und Kommunizieren.

Bitte mitbringen: kleines und großes Messer, Pfanne/Wok und natürlich Gefäße für die „Reste“.

Günter Vogel

Freitag, 23.2.2024, 17:30–21:30 Uhr

Gemeinschaftsschule Faldera,

58,50 €, Kleingruppe

In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 15,00 € pro Person enthalten.

NEU BX30727

Gesund und lecker kochen für den kleinen Geldbeutel: Mit gutem Vorsatz ins neue Jahr kochen

Wir alle kennen es, die Hose kneift und der Geldbeutel wird eng. In diesem Kurs wird gemeinsam gesundes, leckeres Essen für den kleinen Geldbeutel gekocht. Er richtet sich an alle, egal ob Vorwissen vorhanden ist oder neu in der Küche gestartet, Familien oder Alleinstehende. Wir erarbeiten gemeinsam Methoden, die Woche mit einem kleinen Budget durchzuplanen und erstellen dazu abwechslungsreiche Küchenpläne. Man erhält Tipps und Tricks für gesunde und abwechslungsreiche Gerichte, zusammen kochen wir uns durch die Welt. Nach dem Kurs können Sie ohne schlechtes Gewissen, auch mit einem kleinen Budget, in Ihrer Küche gesund und lecker ins neue Jahr kochen.

Bitte mitbringen: Behälter für Reste, Schürze, Lieblingsmesser.

Daniela Wessel

Freitags, ab 12.1.2024,

17:30–21:00 Uhr, 4 x

Gemeinschaftsschule Faldera, Kleingruppe

Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung wird aber bis Montag, 8. Januar benötigt.

NEU BX30729

Kulinarischer Genuss und Sparsamkeit in der Küche

Der Kurs konzentriert sich darauf, wie man in der Küche Geld sparen kann, ohne auf gesunde und köstliche Mahlzeiten zu verzichten. Er richtet sich an alle, unabhängig von kulinarischem Vorwissen oder der Haushaltsgröße. Gemeinsam werden Methoden erarbeitet, wie man das Budget effizient für eine ganze Woche planen kann, um dabei vielfältige und schmackhafte Speisepläne zu erstellen, die den Geldbeutel schonen. Dabei erhält man wertvolle Tipps und Tricks

Kochen



für gesunde und abwechslungsreiche Gerichte, während man gemeinsam durch die kulinarische Vielfalt reist. Der Kurs gibt Anregungen, auch mit begrenztem Budget in der eigenen Küche gesunde und köstliche Mahlzeiten zuzubereiten.

Bitte mitbringen: Behälter für Reste, Schürze, Lieblingsmesser.

Daniela Wessel

Freitag, 14.6.2024, 17:30–21:00 Uhr

Gemeinschaftsschule Faldera, Kleingruppe

Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung wird aber bis Montag, 10. Juni benötigt.

BX30730

Gemeinsam Kochen – Einfach & Sommerlich

Ein inklusiver Kochkurs in Kooperation mit der Lebenshilfe für Behinderte Neumünster e.V.

In unserem inklusiven Kochkurs, der in Kooperation mit der Lebenshilfe – einer Organisation, die sich für Menschen mit geistigen Behinderungen einsetzt – durchgeführt wird, sind Menschen mit und ohne geistige Einschränkungen willkommen. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf dem Erlernen einfacher, sommerlicher Rezepte, die leicht zuhause nachgekocht werden können. Wir bieten eine unterstützende und nicht überfordernde Lernumgebung, in der alle Teilnehmenden, unabhängig von ihren Fähigkeiten, aktiv am Kochprozess teilnehmen können. Unsere Kursabende konzentrieren sich auf die Zubereitung von Gerichten, die speziell für Anfänger und Menschen mit geistigen Einschränkungen geeignet sind. Die Rezepte werden einfach und verständlich erklärt, um jedem Teilnehmenden das Nachkochen zu erleichtern. Dies fördert nicht nur die Kochfähigkeiten, sondern auch die sozialen Kompetenzen und das Selbstvertrauen der Teilnehmenden. Der Kurs bietet die Gelegenheit, in einer inklusiven Atmosphäre gemeinsam zu kochen, wodurch das Gemeinschaftsgefühl gestärkt und der Austausch und die Interaktion unter den Teilnehmenden gefördert werden. Das gemeinsame Genießen der selbst zubereiteten Speisen am Ende jedes Kursabends unterstreicht das gemeinschaftliche Erlebnis. Dieser Kurs ist ideal für alle, die Freude am Kochen haben und ein bereicherndes, inklusives Umfeld erleben möchten.

Susanne Bergmann-Spiegel

donnerstags, ab 6.6.2024,

18:00–20:15 Uhr, 4 x

Gemeinschaftsschule Faldera, 57,00 €

In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 18,00 € pro Person enthalten.

Eine Anmeldung (z. B. unter www.vhs-neumuenster.de oder info@vhs-neumuenster.de) wird bis Dienstag, 29. Mai (12:00 Uhr) benötigt.



Sprachen – In der Welt zu Hause

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern. Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grund-

verständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.

Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu fördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule. Wir bieten Deutschkurse auf den Niveaustufen A1 bis C1 für unterschiedliche Zielgruppen an. Offene Sprachkurse und Sprachprüfungen für Selbstzahler finden Sie in diesem Programmheft. Aktuelle Angebote für Flüchtlinge sowie durch das BAMF geförderte Integrations- und Berufssprachkurse finden Sie auf unserer Homepage. Bitte vereinbaren Sie einen Beratungstermin.

An der Volkshochschule Neumünster können Sie neben Deutscheine eine Vielzahl von Fremdsprachen lernen. Die Kurse finden am Vormittag, Abend oder ganztätig als Bildungsurlaub statt.

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen für Sprachen

**Cambridge English: Proficiency; Goethe-Zertifikat C2:
Großes Deutsches Sprachdiplom**

C2

Nahezu muttersprachliche Kenntnisse

Sie können sich spontan, sehr fließend und differenziert ausdrücken und nahezu alles, was Sie hören oder lesen, mühelos verstehen. Kurse C2.1 – C2.4

Cambridge English Advanced/Business English Higher; Goethe-Zertifikat C1

C1

Nahezu muttersprachliche Kenntnisse

Sie können sich fließend im gesellschaftlichen und privaten Leben verständigen und sich strukturiert zu komplexen Sachverhalten äußern. Kurse C1.1 – C1.4

Cambridge English First/Business English Vantage; Goethe-Zertifikat B2

B2

Gute Sprachkenntnisse

Sie können sich beruflich und privat problemlos mit Muttersprachler/-innen, in der Standardsprache verständigen. Kurse B2.1 – B2.4

**Cambridge English Preliminary/Business English Preliminary;
Goethe-Zertifikat B1**

B1

Gute Sprachkenntnisse

Sie können im privaten und beruflichen Bereich über Themen des Alltags wie Familie, Hobbys, Arbeit und Reisen sprechen und sich über persönliche Erfahrungen und Ereignisse austauschen. Kurse B1.1 – B1.4

Cambridge English Key; Goethe-Zertifikat A2

A2

Grundkenntnisse

Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen über vertraute Themen und Tätigkeiten (z. B. Informationen zur Person, Einkaufen, Arbeit, die eigene Ausbildung, Ihre Umwelt) mit einfachen Worten verständigen. Kurse A2.1 – A2.4

Goethe-Zertifikat A1: Start Deutsch 1

A1

Grundkenntnisse

Sie können vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sagen, wie Sie heißen, wo Sie wohnen, wer Sie sind, Auskünfte einholen wie z. B. nach dem Weg fragen und einfache Fragen beantworten. Kurse A1.1 – A1.4

Sprachkurssystem und Sprachprüfungen

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht. So entsteht ein einheitliches, mehrstufiges Kurssystem, das sich an sechs Kenntnisstufen (A1, A2, B1, B2, C1, C2) orientiert, die allen Einrichtungen in Europa, die Sprachunterricht durchführen, als Grundlage dienen. Die Stufen geben vor, was die Lernenden können, wenn sie die betreffende Lernstufe erreicht haben und welche Abschlüsse möglich sind.

Zertifikate und Prüfungen

Sprachprüfungen in Schleswig-Holstein organisiert der vhs-Landesverband:

www.vhs-sh.de

Ausführliche Informationen über anerkannte Sprachzertifikate finden Sie im Internet unter:

www.sprachenzertifikate.de

www.goethe.de

www.cambridgeenglish.org

www.telc.net

Nach wie vielen Semestern Sie die jeweilige Stufe abschließen können, hängt vom Lerntempo des Kurses ab.

Beratungsangebote:

Wir beraten Sie gern individuell und kostenlos. Die Beratung ist offen für alle Interessenten, die einen Sprachkurs an der vhs Neumünster besuchen möchten und unsicher sind welcher Kurs der richtige ist. Für Deutschkurse und Bildungsurlaubskurse raten wir Ihnen dringend zu einer vorherigen Einstufung und Beratung.

Wenn Sie bereits Vorkenntnisse haben, testen Sie Ihre Sprachkenntnisse bitte zunächst mit dem auf unserer Internetseite verlinkten Test für die gewünschte Sprache. Sie können das Ergebnis uns entweder per Email weiterleiten, anrufen oder Sie kommen zur offenen Beratung zu uns in die Volkshochschule.

Bitte vereinbaren Sie telefonisch oder per Email einen Termin. Möchten Sie an einem Deutschkurs für Flüchtlinge, einem Integrationskurs oder einem Berufssprachkurs Deutsch teilnehmen? Dann vereinbaren Sie bitte ebenfalls einen Termin.

Deutsch als Zweit- sprache/Fremdsprache

Wenn Sie eine Zulassung/Berechtigung für einen Integrations- oder Berufssprachkurs besitzen, melden Sie sich bitte in der Geschäftsstelle. Die aufgeführten Kurse dienen der Übung und dem Vertiefen der bspw. in einem Sprachkurs erlernten Fähigkeiten.

BX41110

Deutsch als Zweitsprache: Stufe A2/B1 – erste Gespräche mit (sehr) geringen Vorkenntnissen

In Ruhe und ohne Zeitdruck üben wir Sprechen: uns vorstellen, einkaufen, Fragen stellen und Antworten verstehen, ...

Dozententeam

montags, ab 22.4.2024,
17:30 – 19:00 Uhr, 8 x
Volkshochschule, gebührenfrei

BX41120

Deutsch als Zweitsprache: Stufe A2/B1 – Schreibtraining mit (guten) Vorkenntnissen

In Ruhe und ohne Zeitdruck üben wir das Schreiben einfacher Texte, wie sie beispielsweise in einer Sprachprüfung abgefragt werden. Der Unterricht findet in der Kleingruppe statt.

Silke Goldnick

dienstags, ab 13.2.2024,
17:00 – 18:30 Uhr, 6 x
Volkshochschule, gebührenfrei

BX41330

Deutsch als Zweitsprache: Stufe B2/C1 – Sprechen mit (sehr) guten Vorkenntnissen

In Ruhe und ohne Zeitdruck üben wir Sprechen: Wir sprechen über alle Themen, die uns beschäftigen – Arbeit, Schule, Prüfungen, Sport, Freizeit, ...

Dozententeam

montags, ab 19.2.2024,
17:30 – 19:00 Uhr, 6 x
Volkshochschule, gebührenfrei

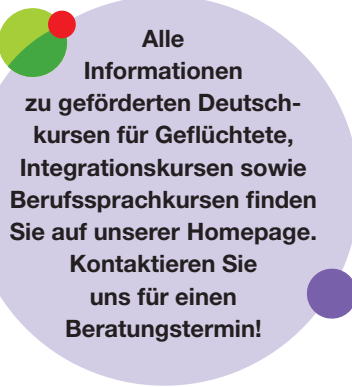
BX41440

Deutsch als Zweitsprache: Stufe B2/C1 – Schreibtraining mit sehr guten Vorkenntnissen

In Ruhe und ohne Zeitdruck üben wir das Schreiben komplexer Texte, wie sie beispielsweise in einer Sprachprüfung abgefragt werden. Der Unterricht findet in der Kleingruppe statt.

Silke Goldnick

dienstags, ab 7.5.2024,
17:00 – 18:30 Uhr, 8 x
Volkshochschule, gebührenfrei



Fremdsprachen

Die Sprachen der Welt kennenlernen

Online-Seminar: Die Sprachen der Welt kennenlernen

In diesem Kurs tauchen Sie ein in die Welt der Sprachen. Wir sprechen über wöchentlich wechselnde Themen/ Sprachen. Der Unterricht findet über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie von uns rechtzeitig vor dem Kursbeginn. Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.

BX42010W

Danny Hernández Ríos
mittwochs, ab 7.2.2024,
19:30 – 21:00 Uhr, 8 x
Online, 102,00 €



BX42011W

Danny Hernández Ríos
mittwochs, ab 24.4.2024,
19:30 – 21:00 Uhr, 8 x
Online, 102,00 €



BX42012W

Online-Seminar: Die Sprachen der Welt Spezial – Asien

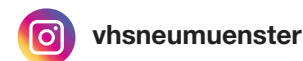
In diesem Kurs tauchen Sie ein in die Welt der Sprachen. Wir sprechen über wöchentlich wechselnde Themen/ Sprachen. Der Unterricht findet über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie von uns rechtzeitig vor dem Kursbeginn. Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.



Danny Hernández Ríos
mittwochs, ab 26.6.2024,
19:30 – 21:00 Uhr, 4 x
Online, 51,50 €



vhs Neumünster



vhsneumuenster



Deutsch Sprachen der Welt 5 in 1 Sprachkurse



5 in 1 Sprachkurse

BX42050W

Online-Info-Termin: 5 in 1

Slawische Sprachen ohne Vorkenntnisse
An diesem Abend möchten wir Ihnen das Konzept und den Ablauf des Kurses vorstellen. Dabei erhalten Sie Einblicke in das Konzept des multilingualen Lernens und können Ihre Fragen stellen. Die Sprachen sind Russisch, Polnisch, Tschechisch, Kroatisch und Bulgarisch. Wir freuen uns auf Sie! Diese Veranstaltung ist kostenlos. Der Unterricht findet über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie von uns rechtzeitig vor dem Kursbeginn.



Danny Hernández Ríos

Freitag, 16.2.2024, 17:30 – 19:00 Uhr
Online, gebührenfrei

BX42051W

Online-Seminar: 5 in 1 Slawische Sprachen, A1 – Teil 1 ohne Vorkenntnisse

Lehrmaterial über die Kursleitung. Der Unterricht findet über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie von uns rechtzeitig vor dem Kursbeginn. Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.



Danny Hernández Ríos

freitags, ab 23.2.2024,
17:30 – 19:00 Uhr, 8 x
Online, 102,00 €

BX42052W

Online-Seminar: 5 in 1 Slawische Sprachen, A1 – Teil 2 mit sehr geringen Vorkenntnissen

Lehrmaterial über die Kursleitung. Der Unterricht findet über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie von uns rechtzeitig vor dem Kursbeginn. Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.



Danny Hernández Ríos

freitags, ab 24.5.2024,
17:30 – 19:00 Uhr, 8 x
Online, 102,00 €

BX42053W

Online-Seminar: 5 in 1 Slawische Sprachen, A1 – Teil 3 mit sehr geringen Vorkenntnissen in allen fünf Sprachen

Lehrmaterial über die Kursleitung. Der Unterricht findet über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie von uns rechtzeitig vor dem Kursbeginn. Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.



Danny Hernández Ríos

freitags, ab 16.2.2024,
16:00 – 17:30 Uhr, 8 x
Online, 102,00 €



5 in 1 Sprachkurse Gebärdensprache Dänisch

BX42054W

Online-Seminar: 5 in 1 Slawische Sprachen, A1 – Teil 4 mit geringen Vorkenntnissen in allen fünf Sprachen

Lehrmaterial über die Kursleitung.
Der Unterricht findet über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie von uns rechtzeitig vor dem Kursbeginn.
Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.

Danny Hernández Ríos
freitags, ab 17.5.2024,
16:00–17:30 Uhr, 8 x
Online, 127,00 €

BX42060W

Online-Info-Termin: 5 in 1 Romanische Sprachen

An diesem Abend möchten wir Ihnen das Konzept und den Ablauf des Kurses vorstellen. Dabei erhalten Sie Einblicke in das Konzept des multilingualen Lernens und können Ihre Fragen stellen. Die Sprachen sind Spanisch, Italienisch, Französisch, Portugiesisch und Rumänisch. Wir freuen uns auf Sie!
Diese Veranstaltung ist kostenlos.
Der Unterricht findet über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie von uns rechtzeitig vor dem Kursbeginn.

Danny Hernández Ríos
Mittwoch, 7.2.2024, 18:00–19:30 Uhr
Online, gebührenfrei

BX42061W

Online-Seminar: 5 in 1 Romanische Sprachen, Stufe A1 – Teil 1 ohne Vorkenntnisse

Lehrmaterial über die Kursleitung.
Der Unterricht findet über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie von uns rechtzeitig vor dem Kursbeginn.
Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.

Danny Hernández Ríos
mittwochs, ab 21.2.2024,
18:00–19:30 Uhr, 8 x
Online, 102,00 €

BX42062W

Online-Seminar: 5 in 1 Romanische Sprachen, Stufe A1 – Teil 2 mit sehr geringen Vorkenntnissen in allen Sprachen

Lehrmaterial über die Kursleitung.
Der Unterricht findet über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie von uns rechtzeitig vor dem Kursbeginn.
Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.

Danny Hernández Ríos
mittwochs, ab 22.5.2024,
18:00–19:30 Uhr, 8 x
Online, 102,00 €



BX42066W

Online-Seminar: 5 in 1 Romanische Sprachen, Stufe A2 – Teil 6 mit Vorkenntnissen

Lehrmaterial über die Kursleitung.
Der Unterricht findet über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie von uns rechtzeitig vor dem Kursbeginn.
Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.

Danny Hernández Ríos
mittwochs, ab 24.4.2024,
16:30–18:00 Uhr, 8 x
Online, 102,00 €

BX42067W

Online-Seminar: 5 in 1 Romanische Sprachen, Stufe A2 – Prüfungskurs mit Vorkenntnissen

Der Unterricht findet über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie von uns rechtzeitig vor dem Kursbeginn.
Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.

Danny Hernández Ríos
mittwochs, ab 26.6.2024,
16:30–18:00 Uhr, 4 x
Online, 51,50 €

Gebärdensprache

BX42110

Gebärdensprache 1 – ohne Vorkenntnisse: Grundlagen der Deutschen Gebärdensprache (DGS 1)

Dieser Kurs bietet eine Einführung in die deutsche Gebärdensprache für Interessierte, die sich mit Schwerhörigen, Spät-Ertaubten und Gehörlosen unterhalten wollen. In der Kursgebühr sind bereits die Dolmetschgebühr und Lehrmaterialien enthalten.

Lutz Möller
donnerstags, ab 15.2.2024,
17:30–19:00 Uhr, 10 x
Volkshochschule, 139,50 €

BX42120

Gebärdensprache 2 – mit Vorkenntnissen: Grundlagen der Deutschen Gebärdensprache (DGS 2)

Lutz Möller
donnerstags, ab 15.2.2024,
19:00–20:30 Uhr, 10 x
Volkshochschule, 109,50 €

Dänisch

NEU BX42500W

Online-Seminar: Dänisch Sprache und Kultur im Nachbarland

Sie fahren schon seit vielen Jahren in den Urlaub nach Dänemark und vermissen es, sich dort in der Landessprache zu verständigen? Oder Sie wollten schon immer mal nach Dänemark reisen und gut darauf vorbereitet sein? An einem entspannten Sonntagvormittag gibt Ihnen dieser Onlinekurs einen kleinen Einblick in die dänische Sprache und Kultur. Sie lernen beispielsweise sich zu begrüßen und zu verabschieden sowie ihr Gegenüber nach Name, Wohnort und Befinden zu fragen.

Kursleiterin Katharina Asmussen hat Dänisch an der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel sowie der Universität Kopenhagen studiert und ist aktuell als Dänisch-Lehrkraft für verschiedene Einrichtungen tätig.
Der Unterricht findet über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie von uns rechtzeitig vor dem Kursbeginn.
Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.

Katharina Asmussen
Sonntag, 2.6.2024, 10:00–13:15 Uhr
Online, 26,00 €

NEU BX42511

Dänisch: Stufe A1 intensiv für Anfänger*innen – am Wochenende ohne Vorkenntnisse

Wer mit Dänisch neu beginnt, kann in diesem Kurs schon am Samstag erste kleine Unterhaltungen führen. Wir arbeiten mit „Vi snakkes ved“ und starten mit Vorstellung, Zahlen und einfachen Bestellungen im Restaurant. Wir treffen uns am Freitagabend, am Samstagvormittag und am Sonntagnachmittag. Kursbuch: Vi snakkes ved, Hueber-Verlag (Lektion 1 bis 3).
Bitte beachten Sie die unterschiedlichen Unterrichtstage und -zeiten.
Bitte mitbringen: Vi snakkes ved! aktuell A1+; Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105379-6

Stefanie Tennro
samstags, ab 16.3.2024,
9:45–18:00 Uhr, 2 x
Volkshochschule, 51,50 €

Anmeldung

Mit einer rechtzeitigen Anmeldung sichern Sie sich Ihren Platz im gewünschten Kurs!



NEU BX42514

**Dänisch: Stufe A1 intensiv am
Wochenende – Lekt. 4–6 mit sehr
geringen Vorkenntnissen**

Wer schon ein bisschen Dänisch kann, kann sich in diesem Kurs wieder „reinhören“ und über seine Hobbys und seinen Tagesablauf reden lernen. Wir treffen uns am Freitagabend, am Samstagvormittag und am Sonntagnachmittag. Kursbuch: Vi snakkes ved, Hueber-Verlag (Lektion 4 bis 6)

Bitte beachten Sie die unterschiedlichen Unterrichtstage und -zeiten.

Bitte mitbringen: Vi snakkes ved! aktuell A1+; Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105379-6

Stefanie Tennro

freitags, ab 1.3.2024, 9:45–20:30 Uhr, 2 ×
Volkshochschule, 51,50 €

NEU BX42515

**Dänisch: Stufe A1 intensiv am
Wochenende – Lekt. 7–8
mit geringen Vorkenntnissen**

Wer schon ein bisschen Dänisch kann, kann sich in diesem Kurs wieder „reinhören“ und über seine Hobbys und seinen Tagesablauf reden lernen. Wir treffen uns am Freitagabend, am Samstagvormittag und am Sonntagnachmittag. Kursbuch: Vi snakkes ved, Hueber-Verlag (Lektion 5 bis 7)

Bitte beachten Sie die unterschiedlichen Unterrichtstage und -zeiten.

Bitte mitbringen: Vi snakkes ved! aktuell A1+; Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105379-6

Stefanie Tennro

samstags, ab 2.3.2024,
13:45–18:00 Uhr, 2 ×
Volkshochschule, 51,50 €

BX42520W

**Online-Seminar: Dänisch
Stufe A2, ca. ab Lektion 15/16
mit Vorkenntnissen**



Als Nachbarland Deutschlands ist Dänemark nicht nur ein beliebtes Urlaubsziel, sondern auch aus beruflicher Sicht für viele von Interesse. In diesem Online-Sprachkurs erweitern Sie Ihre Grundkenntnisse. Sie lernen beispielsweise Personen zu beschreiben, Krankheitssymptome zu schildern und sich über Vor- und Nachteile moderner Technologien auszutauschen.

Im Bereich Grammatik stehen u.a. die Steigerungsformen der Adjektive, die indirekte Rede und die Vorvergangenheit im Fokus. Der Kurs findet einmal pro Woche per Videokonferenz statt. Zusätzlich erhalten Sie jede Woche Aufgaben zum Selbststudium, um das Gelernte zu vertiefen.

Kursleiterin Katharina Asmussen hat Dänisch an der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel sowie der Universität Kopenhagen stu-

diert und ist aktuell als Dänisch-Lehrkraft für verschiedene Einrichtungen tätig.

Der Unterricht findet über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie von uns rechtzeitig vor dem Kursbeginn.

Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.

Bitte mitbringen: Vi snakkes ved! aktuell A2 (Hueber) ISBN 978-2-19-205379-5

Katharina Asmussen

dienstags, ab 13.2.2024,
10:00–11:30 Uhr, 12 ×
Online, 253,00 €

Englisch

NEU BX42610

Englisch: Stufe A1 ohne Vorkenntnisse

Erlernen Sie die Weltsprache Englisch ganz von vorn! Dieser Kurs ist auch für Teilnehmer geeignet, die frühere Sprachkenntnisse aus dem Winterschlaf erwecken und dafür noch einmal am Anfang beginnen wollen.

Bitte mitbringen: Lehr- und Arbeitsbuch: Great! A1 (Klett) ISBN 978-3-12501480-0

Iwona Malgorzata Rowinska-Miter

dienstags, ab 23.4.2024,
17:00–18:30 Uhr, 10 ×
Volkshochschule, 127,00 €

BX42614

**Englisch: Stufe A1, ca. ab Lekt. 5
mit geringen Vorkenntnissen**

Kommunikationszentrierter Anfängerkurs – im Mittelpunkt steht das Sprechen und Verstehen der englischen Sprache in einfachen Alltags- und Urlaubssituationen. Auch als Auffrischkurs geeignet, wenn der schulische Englischunterricht schon etwas zurückliegt.

Bitte mitbringen: Lehr- und Arbeitsbuch: Great! A1 (Klett) ISBN 978-3-12501480-0 + Trainingsbuch (Klett) ISBN 978-3-12-501481-7

Irmgard Kaack

mittwochs, ab 14.2.2024,
18:00–19:30 Uhr, 10 ×
Volkshochschule, 64,00 €

M BX42622

**Englisch: Stufe A2 mit Muße, ab Lekt. 3
mit Vorkenntnissen**

Mit einigen Grundkenntnissen, z.B. noch aus der Schule oder vom Reisen, sind Sie hier richtig, um in ruhigem Tempo und mit Spaß Englisch zu lernen und ihre Kenntnisse aufzufrischen: Come and join us!

Nehmen Sie gerne unsere Sprachberatung in Anspruch, falls Sie unsicher sind, ob Ihre Vorkenntnisse ausreichen.

Ulrike Dollenberg

donnerstags, ab 15.2.2024,
9:00–10:30 Uhr, 11 ×
Volkshochschule, 70,50 €

NEU BX42629W

**Online-Seminar:
Englisch Stufe A2 – Business English
mit geringen Vorkenntnissen**



In diesem Kurs frischen Sie Ihre Grundkenntnisse Englisch auf, erweitern und festigen diese, damit Sie sich in beruflichen Situationen verständigen können. Der Unterricht findet in der Kleingruppe statt, sodass auf individuelle Fragen eingegangen werden kann.

Bitte kaufen Sie sich das Kursbuch erst in der Woche vor Kursbeginn.

Bitte mitbringen: Business Partner A2 (Pearson) ISBN 978-1-29237256-3

Beatrice Bonareri-Cormack

montags, ab 12.2.2024,
18:00–19:30 Uhr, 10 ×
Online, 139,00 €

BX42631

**Englisch: Stufe B1, ab Lektion 1
mit mittleren Vorkenntnissen**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen (z.B. 5-6 Jahre Schulenglisch). Im Mittelpunkt des Kurses steht das Trainieren des freien Sprechens. Dafür wird auch Grammatik wiederholt und der Wortschatz erweitert und gefestigt.

Bitte mitbringen: Let's Enjoy English B1.1 (Klett Verlag), ISBN 978-3-12-501644-6

Irmgard Kaack

montags, ab 12.2.2024,
18:00–19:30 Uhr, 12 ×
Volkshochschule, 76,50 €

M BX42632

Englisch: Stufe B1 mit Muße – Lektürekurs mit (guten) Vorkenntnissen

Mit diesem für Lernende angepassten Text, der gleichzeitig auch viele Trainingsaufgaben bereithält, können Sie sich gut den berühmten Krimi in vereinfachter Form erschließen und gleichzeitig ihre Englischkenntnisse wieder auffrischen.

Der Unterricht findet in der Kleingruppe statt. Bitte mitbringen: Agatha Christie: Death on the Nile; adapted by Janes Cameron, ISBN 978-3-12-500045-2

Ulrike Dollenberg

donnerstags, ab 15.2.2024,
10:45–12:15 Uhr, 6 ×
Volkshochschule, 76,50 €



M BX42642

Englisch: Stufe B2 mit Muße – Talking, talking, talking mit (sehr) guten Vorkenntnissen

This course offers many opportunities for talking without worrying too much about mistakes. Our guideline is that you will become more and more at ease with the language as you are learning or reactivating vocabulary on the go. The main focus of our meetings will be on helpfully guided discussions and short activities to boost your communication skills in English. Topics to talk about will be either suggested by the group or the tutor and put on the agenda by common agreement one week in advance. Of course you will be helped in questions of pronunciation and grammar or should you get lost for words. Newcomers welcome!

Reinhard Müntzel
mittwochs, ab 14.2.2024,
9:30–11:00 Uhr, 10 x
Volkshochschule, 109,00 €

Englisch: Stufe B2 mit Muße – Conversation in the morning mit (sehr) guten Vorkenntnissen

These following courses offer communicative practice at a medium level. In a relaxed atmosphere you can practice your English at your leisure and pleasure. Newspaper articles from „Spotlight Magazine“, short stories, song-texts and communicative grammar and vocabulary activities will help to further improve your competence in English. New members are welcome.

M BX42644

Maritta Hoffmann
dienstags, ab 13.2.2024,
9:15–10:45 Uhr, 11 x
Volkshochschule, 87,50 €

M BX42646

Maritta Hoffmann
dienstags, ab 13.2.2024,
11:00–12:30 Uhr, 11 x
Volkshochschule, 87,50 €

Französisch

BX42911

Französisch: Stufe A1 ohne Vorkenntnisse

Bienvenue en France: Wir tauchen in die französische Sprache und Kultur ein! Pour le plaisir.
Bitte mitbringen: Voyages neu A1, Kurs- und Übungsbuch mit Audios, ISBN 978-3-12-529412-7

Pascale von Stülpnagel-Dumolin
donnerstags, ab 15.2.2024,
16:30–18:00 Uhr, 10 x
Volkshochschule, 127,00 €

BX42914

Französisch: Stufe A1, ca. ab Lekt. 6 mit geringen Vorkenntnissen

Ein Kurs für Französisch-Begeisterte, die in netter, lockerer Atmosphäre „pour le plaisir“, viel sprechen und nebenbei Wortschatz und Grammatik aufbauen wollen.
Bitte mitbringen: Voyages neu A1 (Klett) ISBN 978-3-12-529412-7

Pascale von Stülpnagel-Dumolin
mittwochs, ab 14.2.2024,
11:00–12:30 Uhr, 12 x
Volkshochschule, 76,50 €

M BX42920

Französisch mit Muße A2 ab ca. Lekt. 2 mit mittleren bis guten Vorkenntnissen

Dans une atmosphère détendue, nous poursuivons lentement notre voyage à travers la France. Dabei liegt der Schwerpunkt auf der Kommunikation.
Bitte mitbringen: Voyages neu A2 (Klett) ISBN 978-3-12-529422-6

Pascale von Stülpnagel-Dumolin
mittwochs, ab 14.2.2024,
9:00–10:30 Uhr, 12 x
Volkshochschule, 76,50 €

BX42922

Französisch: Stufe A2, ab Lektion 2/3 mit mittleren bis guten Vorkenntnissen

Ein Kurs für Teilnehmende mit guten Schul- oder vhs Grundkenntnissen, die Lust haben, „juste pour le plaisir“, sich in einer offenen, freundlichen Atmosphäre auf Französisch zu unterhalten und so ihre Kommunikationsfähigkeit zu verbessern. Dabei wird der Wortschatz erweitert und die Grammatik vertieft.
Bitte mitbringen: Voyages neu A2, Kurs- und Übungsbuch mit Audios, ISBN 978-3-12-529422-6

Pascale von Stülpnagel-Dumolin
donnerstags, ab 15.2.2024,
18:15–19:45 Uhr, 12 x
Volkshochschule, 95,50 €

Isländisch

BX43101W

Online-Seminar: Isländisch-Leben und Sprache

Reisen Sie mit Kathrin Henstra nach Island! Sie spricht über das Land, dessen Leute, Kultur und Sprache. Dieser Teil findet auf Deutsch statt. Anschließend geht es direkt

mit Isländisch los: Alphabet, verschiedene Begrüßungsformen, Name, Herkunft, Befinden, Sprachkenntnisse, verschiedene Verabschiedungen: Sie lernen erste Wörter und Redewendungen.

Der Unterricht findet über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie von uns rechtzeitig vor dem Kursbeginn.

Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.

Kathrin Henstra
Mittwoch, 3.4.2024, 17:30–19:45 Uhr
Online, 24,00 €

NEU BX43103W

Online-Seminar: Island und Isländisch: eine sprachlich-fotografische Reise rund um die Insel im Nordatlantik

Der perfekte Einstieg, um die Insel im Nordatlantik kennen zu lernen. Die In Island lebende Deutsche Anne Müller und der Fotograf Frederik Tammen nehmen Sie mit auf eine sprachlich-fotografische Reise entlang der Ringstraße Islands. Das Kennenlernen der Sprache und Kultur sowie fotografische Highlights stehen im Fokus des Kurses. Sie lernen sich auf Island zu orientieren und die wichtigsten Redewendungen und Floskeln sowie die Aussprache der besprochenen Orte. Daneben wird diese besondere Insel auch fotografisch erkundet und es werden Hinweise und Tipps zum Kreieren von besseren Bildern gegeben.

Der Unterricht findet über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie von uns rechtzeitig vor dem Kursbeginn.

Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.

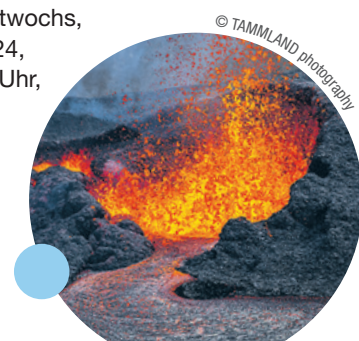
Anne Müller / Dr. Frederik Tammen
Samstag, 20.4.2024, 9:30–12:45 Uhr
Online, 32,00 €

NEU BX431110W

Online-Seminar: Isländisch – Fit für die Reise

Kursbuch: Íslenska fyrir alla 1 (www.tungumalatorg.is/ifa)
Der Kurs findet montags bis mittwochs statt. Der Unterricht findet über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie von uns rechtzeitig vor dem Kursbeginn. Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.

Kathrin Henstra
montags–mittwochs,
8.7.–10.7.2024,
17:30–19:00 Uhr,
3 x
Online,
47,00 €





BX43112W

Online-Seminar:

Isländisch Stufe A1 – live aus Reykjavík ohne Vorkenntnisse

Hier beginnt das Lernen einer neuen Sprache! Sie erwerben die wichtigsten Grundlagen, üben das erste Kommunizieren und erhalten einen Einblick in die Landeskultur. Natürlich mit Schwung und Spaß!

Der Unterricht findet via Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn. Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.

Bitte mitbringen: Íslenska fyrir alla 1
(www.tungumalatorg.is/ifa)

Anne Müller
dienstags, ab 20.2.2024,
20:00–21:00 Uhr, 5 ×
Online, 36,00 €



BX43114W

Online-Seminar:

Isländisch Stufe A1 – live aus Reykjavík ca. ab Lekt. 2/3

Aufgrund der Zeitverschiebung findet der Kurs in den Sommermonaten eine Stunde später statt als im Winterhalbjahr.

Der Unterricht findet via Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn. Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.

Bitte mitbringen: Íslenska fyrir alla 1
(www.tungumalatorg.is/ifa)

Anne Müller
dienstags, ab 2.4.2024,
21:00–22:00 Uhr, 12 ×
Online, 85,00 €



BX43118W

Online-Seminar:

Isländisch Stufe A1 „live aus Reykjavík“ ca. ab Lektion 7/8

Aufgrund der Zeitverschiebung findet der Kurs in den Sommermonaten eine Stunde später statt als im Winterhalbjahr.

Der Unterricht findet via Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn. Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.

Bitte mitbringen: Íslenska fyrir alla 1
(www.tungumalatorg.is/ifa)

Anne Müller
dienstags, ab 2.4.2024,
22:00–23:00 Uhr, 12 ×
Online, 85,00 €



BX43122W

Online-Seminar: Isländisch 2,

ca. ab Lektion 7 (Stufe A1) – für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Kursbuch: Íslenska fyrir alla 2
(www.tungumalatorg.is/ifa)

Der Unterricht findet über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie von uns recht-



cura Neumünster

Fortbildung und Nachhilfe

Lütjenstraße 3
Tel. 0 43 21 / 4 35 35



Schulfragen lösen wir

- durch Arbeit mit dem Schüler
- durch Zusammenarbeit mit Kollegen an den Regelschulen
- durch systematisches Lerntraining, Motivationshilfen
- durch regelmäßige Kontakte mit den Eltern

zeitig vor dem Kursbeginn. Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.

Kathrin Henstra
donnerstags, ab 7.3.2024,
18:15–19:45 Uhr, 12 ×
Online, 155,00 €

Italienisch

NEU BU BX43210BU

Bildungsurlaub Italienisch Stufe A1, ab Lektion 1 ohne Vorkenntnisse

Vor der Italien-Reise „noch schnell“ ein bisschen Italienisch lernen: Kein Problem! Sprechen Sie über Herkunft, Familie und Beruf, bestellen Sie Pasta, Caffè oder ein Hotelzimmer. Dabei erlernen Sie die Grundlagen der italienischen Sprache und erfahren viel über Land und Leute.

Als Bildungsurlaub in Schleswig-Holstein anerkannt, kann aber auch als Intensivkurs gebucht werden.

Anmeldeschluss: 2.9.2024. Sofern noch freie Plätze verfügbar sind, ist eine Anmeldung auch nach Anmeldeschluss möglich.

Es besteht die Möglichkeit das Mittagessen in der hauseigenen Kantine einzunehmen. Eine Unterbringung im Hostelbereich des Hauses ist möglich und kann unter info@kiek-in-nms.de oder 04321 41996-0 separat angefragt werden.

Bitte mitbringen: Kurs- und Übungsbuch: Allegro nuovo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525590-6

Silke Lenz
Montag, 9.9.2024, 9:00–16:00 Uhr,
Dienstag, 10.9.2024, 9:00–16:00 Uhr
Mittwoch, 11.9.2024, 9:00–16:00 Uhr
Donnerstag, 12.9.2024, 9:00–16:00 Uhr
Freitag, 13.9.2024, 9:00–16:00 Uhr
Volkshochschule, 259,00 €, Bildungsurlaub

BX43212

Italienisch: Stufe A1, ab Lektion 4

mit sehr geringen Vorkenntnissen

Bitte mitbringen: Kursbuch Allegro nuovo A1 (Klett) ISBN 978-3-12-525590-6

Silke Lenz
dienstags, ab 6.2.2024,
18:30–20:00 Uhr, 12 ×
Volkshochschule, 76,50 €

Koreanisch

BX43331

Koreanisch A1 ohne Vorkenntnisse

Das Kursbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

Hee Young Lee
freitags, ab 16.2.2024,
16:30–18:00 Uhr, 6 ×
Volkshochschule, 76,50 €

BX43332

Koreanisch A1 – Teil 2 für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Das Kursbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

Hee Young Lee
donnerstags, ab 15.2.2024,
17:00–18:30 Uhr, 6 ×
Volkshochschule, 76,50 €

Neugriechisch

BX43520

Neugriechisch: Stufe A1 ohne Vorkenntnissen

Bitte mitbringen: Kursbuch Pame A1 (Hueber) ISBN 978-3190054046

Anastasia Tsamkosoglou
mittwochs, ab 14.2.2024,
20:00–21:30 Uhr, 10 ×
Volkshochschule, 127,00 €

BX43530

Neugriechisch: Stufe A2/B1 mit (guten) Vorkenntnissen

Bitte mitbringen: epikoinoniste ellinika 2, ISBN 978-3889750747 + Arbeitsbuch

Anastasia Tsamkosoglou
mittwochs, ab 14.2.2024,
18:30–20:00 Uhr, 10 ×
Volkshochschule, 127,00 €



vhs Neumünster



vhsneumuenster





Norwegisch

BX43612

Norwegisch: Stufe A1, ca. ab Lekt. 4 für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Bitte mitbringen: Kursbuch: Et ar i Norge (Hempfen Verlag) ISBN 978-3-944312-29-3

Stephanie Marx
donnerstags, ab 15.2.2024,
19:00–20:30 Uhr, 10 x
Volkshochschule, 106,00 €

BX43630

Norwegisch: Stufe B1, ca. ab Lektion 16 mit Vorkenntnissen

Bitte mitbringen: Kursbuch Et ar i Norge (Hempfen Verlag) ISBN 978-3-944312-29-3

Stephanie Marx
mittwochs, ab 14.2.2024,
19:00–20:30 Uhr, 10 x
Volkshochschule, 127,00 €

Plattdeutsch

NEU BX43840

Plattdeutsch für Anfänger*innen

Wir wollen die plattdeutsche Sprache näher kennenlernen, an der Aussprache feilen und erste Grundkenntnisse erwerben. Material über die Kursleitung

Margit Waschull
mittwochs, ab 8.5.2024,
18:00–19:30 Uhr, 10 x
Volkshochschule, 127,00 €

NEU BX43842

Plattdeutsch für Fortgeschrittene

Für Teilnehmende, die bereits erste Grundkenntnisse im Plattdeutschen besitzen und diese vertiefen oder bestehende Kenntnisse auffrischen möchten. Material über die Kursleitung

Margit Waschull
mittwochs, ab 8.5.2024,
19:30–21:00 Uhr, 10 x
Volkshochschule, 127,00 €

BX43850

Plattdüütsch an Vörmeddag

Keen much geern in een vergnöögten Krink Platt snacken? Denn Platt snacken is to un to schön! Düt schall een Drapen mit Lüüd warm, de geern Platt snackt... or noch'n beten Plattdüütsch dorto lehrn muchen.

Inge Rohwer
montags, ab 12.2.2024,
10:00–11:30 Uhr, 12 x
Volkshochschule, 76,50 €

Polnisch

BX43910

Polnisch: Stufe A1, ab Lektion 1 ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs lernen Sie alles, was Sie für eine erste Verständigung benötigen: Menschen begrüßen und verabschieden, sich selbst und andere vorstellen, über Ihre und die Herkunft anderer erzählen, Zahlen, ... Der Fokus dieses Kurses liegt auf dem Sprechen. Do zobaczemia!
Bitte mitbringen: Lehr- und Arbeitsbuch: Witam aktuell A1! (Hueber) ISBN 978-3-19-105369-7

Iwona Malgorzata Rowinska-Miter
donnerstags, ab 25.4.2024,
17:00–18:30 Uhr, 8 x
Volkshochschule, 102,00 €

Portugiesisch

BX44023W

Online-Seminar: (brasilian.) Portugiesisch Stufe A2 – Teil 3 mit Vorkenntnissen

Der Unterricht findet über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie von uns rechtzeitig vor dem Kursbeginn. Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.
Bitte mitbringen: Oi, Brasil! aktuell A2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205420-4

Danny Hernández Ríos
freitags, ab 16.2.2024,
19:00–20:30 Uhr, 8 x
Online, 127,00 €

BX44024W

Online-Seminar: (brasilian.) Portugiesisch Stufe A2 – Teil 4 mit Vorkenntnissen

Der Unterricht findet über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie von uns rechtzeitig vor dem Kursbeginn. Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.

Danny Hernández Ríos
freitags, ab 17.5.2024,
19:00–20:30 Uhr, 8 x
Online, 127,00 €

Unseren
Veranstaltungs-
kalender finden
Sie auf den
Seiten 8–9.

Schwedisch

BX44313

Schwedisch A1 – ca. ab Lekt. 6 mit sehr geringen Vorkenntnissen

Bitte mitbringen: Kursbuch Javisst aktuell A1+ (Hueber) ISBN 978-3191054052

Ann-Cathrin Necker-Püschel
donnerstags, ab 15.2.2024,
17:30–19:00 Uhr, 10 x
Auch in den Ferien. Nicht am 28.3.!
Volkshochschule, 91,00 €

BX44332

Schwedisch: Stufe B1 – „Vi läser, prater, diskuterer om ...“ mit guten Vorkenntnissen

Hej, denna kurs är för dig som pratar svenska pa° ungefär B1-niva° och har lust att framför allt prata svenska. Vi ska läsa, diskutera, fundera ...om olika ämnen. Välkommen!!

Ann-Cathrin Necker-Püschel
donnerstags, ab 15.2.2024,
19:15–20:45 Uhr, 10 x
Auch in den Ferien. Nicht am 28.3.!
Volkshochschule, 91,00 €

Spanisch

NEU BX44410

Spanisch für die Reise

Sie fliegen in den Ferien nach Spanien und möchten sich am Urlaubsort verständigen, nach dem Weg fragen oder Getränke bestellen können? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig, denn wir werden all diese Dinge und noch viel mehr rechtzeitig vorher erlernen.

Maria Cecilia Matthiesen
donnerstags, ab 25.4.2024,
18:30–20:00 Uhr, 6 x
Volkshochschule, 55,00 €

Online-Seminar: Spanisch Stufe A1, Lekt. 1–3 ohne Vorkenntnisse

Der Unterricht findet über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie von uns rechtzeitig vor dem Kursbeginn. Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.
Bitte mitbringen: Impresiones A1 – Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-004545-7

BX44411W

Danny Hernández Ríos
montags, ab 19.2.2024,
18:00–19:30 Uhr, 6 x
Online, 76,50 €, nicht ermäßigungsfähig

BX44412W

Glen Lopez
dienstags, ab 5.3.2024,
19:00–20:30 Uhr, 12 ×
Online, 162,00 €, Kleingruppe ab
5 Personen, nicht ermäßigungsfähig



BX44413

Spanisch: Stufe A1 ohne Vorkenntnisse
Bitte mitbringen: Kursbuch Con gusto nuevo
A1 (Klett) ISBN 978-3-12-514671-6

Darney Mora Guerrero
mittwochs, ab 14.2.2024,
17:00–18:30 Uhr, 14 ×
Volkshochschule, 127,00 €

BX44415

Spanisch: Stufe A1, ca. ab Lekt. 2/3 mit geringen Vorkenntnissen
Bitte mitbringen: Kursbuch Con gusto nuevo
A1 (Klett) ISBN 978-3-12-514671-6

Gabriela Dunkelgod
mittwochs, ab 14.2.2024,
18:45–20:15 Uhr, 10 ×
Volkshochschule, 91,00 €

BX44416W

Online-Seminar:
Spanisch Stufe A1, ca. ab Lekt. 4 mit sehr geringen Vorkenntnissen
Der Unterricht findet über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie von uns rechtzeitig vor dem Kursbeginn.
Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.
Bitte mitbringen: Impresiones A1 – Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-004545-7



Danny Hernández Ríos
montags, ab 22.4.2024,
18:00–19:30 Uhr, 6 ×
Online, 76,50 €, nicht ermäßigungsfähig

BX44417W

Online-Seminar:
Spanisch Stufe A1, ca. ab Lekt. 7 mit sehr geringen Vorkenntnissen
Der Unterricht findet über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie von uns rechtzeitig vor dem Kursbeginn.
Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.
Bitte mitbringen: Impresiones A1 – Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-004545-7



Danny Hernández Ríos
montags, ab 10.6.2024,
18:00–19:30 Uhr, 6 ×
Online, 76,50 €, nicht ermäßigungsfähig

BX44433W

Online-Seminar:
Spanisch Stufe B1, ca. ab Lekt. 4 mit guten Vorkenntnissen
Der Unterricht findet über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie von uns rechtzeitig vor dem Kursbeginn.
Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.
Bitte mitbringen: Aula internacional Plus 3 B1 (Klett) ISBN 978-3-12-515823-8



Danny Hernández Ríos
dienstags, ab 23.4.2024,
18:00–19:30 Uhr, 12 ×
Online, 152,00 €, nicht ermäßigungsfähig

BX44434W

Online-Seminar:
Spanisch Stufe B1, ca. ab Lekt. 4 mit guten Vorkenntnissen
Der Unterricht findet über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie von uns rechtzeitig vor dem Kursbeginn.
Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.
Bitte mitbringen: Impresiones B1 – Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-074545-6



Danny Hernández Ríos
dienstags, ab 23.4.2024,
19:30–21:00 Uhr, 12 ×
Online, 190,00 €

M BX44435
Spanisch: Stufe B1 mit Muße, ca. ab Lektion 6 mit guten Vorkenntnissen
Bitte mitbringen: Kursbuch: Con gusto B1 (Klett) ISBN 978-3-12-515010-2

Diva Kryg
donnerstags, ab 15.2.2024,
9:30–11:00 Uhr, 12 ×
Volkshochschule, 109,00 €

BX44441W

Online-Seminar: Spanisch Stufe 2 mit sehr guten Vorkenntnissen
Der Unterricht findet über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie von uns rechtzeitig vor dem Kursbeginn.
Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.
Bitte mitbringen: Aula internacional Plus 4 B2.1 (Klett) ISBN 978-3-12-515829-0



Danny Hernández Ríos
dienstags, ab 19.3.2024,
16:00–18:00 Uhr, 10 ×
Online, 211,00 €



BX44442W

Online-Seminar: Spanisch Stufe 2 mit sehr guten Vorkenntnissen
Der Unterricht findet über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie von uns rechtzeitig vor dem Kursbeginn.
Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.
Bitte mitbringen: Aula internacional Plus 4 B2.1 (Klett) ISBN 978-3-12-515829-0



Danny Hernández Ríos
dienstags, ab 18.6.2024,
16:00–18:00 Uhr, 5 ×
Online, 106,00 €

Türkisch

NEU BX44610W

Türkisch für die Reise ohne Vorkenntnisse
Der Kurs eignet sich für Türkeireisende ohne Vorkenntnisse, die sich vor Beginn einer Reise die wichtigsten sprachlichen Grundlagen aneignen möchten. Gelernt werden alle wichtigen Redemittel, die während der Reise benötigt werden (z. B. Begrüßung/Verabschiedung, Einkauf etc.).



Hayrunisa Aktan
montags, ab 3.6.2024,
18:00–19:30 Uhr, 4 ×
Online, 51,50 €, Kleingruppe

NEU BX44611

Türkisch: Stufe A1 ohne Vorkenntnisse
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Ne güzel! A1 (Hueber) ISBN 978-3-19-005253-0

Aleyna Caliskan
dienstags, ab 13.2.2024,
18:00–19:30 Uhr, 6 ×
Volkshochschule, 76,50 €,
ab 8 Teilnehmenden

NEU BX44613

Türkisch: Stufe A1, ca. ab Lektion 2/3 mit sehr geringen Vorkenntnissen
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Ne güzel! A1 (Hueber) ISBN 978-3-19-005253-0

Aleyna Caliskan
dienstags, ab 23.4.2024,
18:00–19:30 Uhr, 6 ×
Volkshochschule, 76,50 €,
ab 8 Teilnehmenden



vhs Neumünster



vhsneumuenster





Berufliche Bildung und EDV Weiterkommen mit der vhs

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien stellt ebenso einen Schwerpunkt des Programmbereichs „berufliche Bildung/EDV“ dar wie kaufmännische Lehrgänge und Angebote zu den sogenannten Soft Skills. .

Beratungsangebote:

Wir beraten Sie gern individuell und kostenlos. Die Beratung ist offen für alle Interessenten, die einen EDV-Kurs an der vhs Neumünster besuchen möchten und unsicher sind welcher Kurs der richtige ist. Bitte vereinbaren Sie für die Beratung einen Termin.

EDV – Grundlagen

Einstieg in den Umgang mit dem PC

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die keine oder nur sehr wenig Erfahrung im Umgang mit einem PC haben und die absoluten Grundlagen erlernen oder wiederholen möchten. Er ist ebenso als Vorbereitung auf einen mehrwöchigen Kurs möglich.

Inhalte:

- PC starten, anmelden, Benutzerprofile
- Aufbau des Windows-PCs
- Dateien anlegen, speichern, wiederfinden, umbenennen
- unterschiedliche Datei-Formate

Voraussetzung: keine

BX50110

Dirk Meißner

Montag, 26.2.2024, 18:00–20:30 Uhr
Volkshochschule, gebührenfrei

BX50111

Dirk Meißner

Montag, 13.5.2024, 18:00–20:30 Uhr
Volkshochschule, gebührenfrei

BX50124

Erste Schritte am Computer – Grundkurs

In diesem Kurs werden die grundlegenden Arbeitsschritte im weit verbreiteten Betriebssystem Windows erklärt und eingeübt.

- Arbeiten mit Tastatur und Maus
- Benutzeroberfläche von Windows
- Fenstertechnik
- Anlegen, Umbenennen und Löschen von Dateien
- Erste Schritte in der Textverarbeitung mit WordPad
- Die „Hilfe“ einsetzen und kleine Probleme selbst beheben

Der Kurs ist besonders für ältere Teilnehmende geeignet, die einen Computer besitzen, der mit Windows arbeitet. Aber auch „jüngere“ Teilnehmende, die ihre Kenntnisse für den Beruf benötigen, werden hier viele nützliche Hilfen finden.

Vorkenntnisse: keine

Rainer Anhalt

Montag, 4.3.2024, 14:00–17:00 Uhr

Mittwoch, 6.3.2024, 14:00–17:00 Uhr

Montag, 11.3.2024, 14:00–17:00 Uhr

Mittwoch, 13.3.2024, 14:00–17:00 Uhr

Montag, 18.3.2024, 14:00–17:00 Uhr

Volkshochschule, 106,00 €

BX50126

Zweite Schritte am Computer – Fortgeschrittene

Vertiefen Sie Ihre Grundkenntnisse und lernen Sie viele hilfreiche Details, die Ihnen den Umgang mit dem PC erleichtern. Hierzu zählen die Funktionen des Windows Explorers, um Ordnersysteme zu erstellen.

Weitere Techniken:

- System und Sicherheit
- Virens Scanner und Firewall
- Energieoptionen
- Programme sicher entfernen
- Festplatte aufräumen/defragmentieren
- Datensicherung mit Windows
- Was ist Formatieren?
- Dateien auf einen anderen PC übertragen

Des Weiteren werden die Kenntnisse in der Textverarbeitung vertieft. Zum Beispiel das Einfügen von Bildern und Tabellen in Text sowie das Erstellen eines eigenen Briefkopfes, der dann zu Hause weiter verwendet werden kann.

Voraussetzungen: Grundkurs „Erste Schritte am PC“ (oder Vergleichbares) mit Windows.

Rainer Anhalt

Dienstag, 28.5.2024, 14:00–17:00 Uhr

Mittwoch, 29.5.2024, 14:00–17:00 Uhr

Montag, 3.6.2024, 14:00–17:00 Uhr

Mittwoch, 5.6.2024, 14:00–17:00 Uhr

Volkshochschule, 85,00 €

BX50128

Dritte Schritte am Computer – Internet- Nutzung und Internet-Sicherheit

In vielen Haushalten gibt es mittlerweile WLAN. Doch kaum jemand weiß um die Risiken, die durch den Betrieb eines WLANs entstehen. Wir wollen helfen, diese zu erkennen und Fehler zu beheben. Dieser Kurs behandelt die Nutzung und den Betrieb des Internets und die damit verbundenen Sicherheitsthemen. Nach einer technischen Einführung in Aufbau und Betrieb von LAN/WLAN zu Hause werden Browser, Recherche im Internet mit Suchmaschinen, Downloads, E-Mails, Sicherheit im Online-Banking, vertrauenswürdige Seiten behandelt sowie:

- Wie sichert man Heimnetzwerke (WLAN, LAN) gegen unbefugten Zugriff ab?
- Was ist in offenen Netzwerken zu beachten?
- Was kann und sollte man verschlüsseln?
- Welcher Virenschutz ist ausreichend, welcher geboten?
- Wie kann man den Internetzugriff Minderjähriger kontrollieren bzw. einschränken?
- Was ist beim Einkauf im Internet zu beachten
- Wie nutze ich einen Online-Routenplaner?

Voraussetzungen: sicherer Umgang mit Maus und Tastatur sowie grundlegende Kenntnisse des Betriebssystems Windows.

Rainer Anhalt

Montag, 24.6.2024, 14:00–17:00 Uhr

Mittwoch, 26.6.2024, 14:00–17:00 Uhr

Montag, 1.7.2024, 14:00–17:00 Uhr

Mittwoch, 3.7.2024, 14:00–17:00 Uhr

Volkshochschule, 85,00 €

BX50140

Linux – erste Schritte

Wenn der fast neue PC mal wieder zu wenig Leistung für das allerneueste Windows hat, wird es Zeit, einen Blick auf Linux zu werfen. Linux hat – zu Unrecht – den Ruf, kompliziert zu sein. In diesem Einführungskurs lernen wir die Vorteile des agilen Betriebssystems kennen und entdecken seine Eigenschaften. Gerne kann ein eigenes – auch älteres – Notebook (mit MS Windows) mitgebracht werden. Im Kurs kann es unverbindlich auf Linux-Tauglichkeit getestet werden. Erforderliche Vorkenntnisse: PC-Anwenderkenntnisse.

Bernhard Münkel

donnerstags, ab 15.2.2024,

18:00–20:15 Uhr, 3 x

Volkshochschule, 57,50 €



BX50150

Einstieg/Umstieg Windows 11

Dieser Kurs ist für alle Interessierte, die auf Windows 11 umsteigen wollen oder schon eingestiegen sind.

Inhalt: Sie lernen die wesentlichen Unterschiede zwischen Windows 10 und 11 kennen. Schwerpunkte werden dabei die neuen EINSTELLUNGEN sowie der EXPLORER von Windows 11 sein. Weiterhin erhalten sie viele hilfreiche Tipps, wie sie effektiver mit ihrem Windows 11 arbeiten und den Rechner auf ihre Bedürfnisse anpassen können.

Voraussetzungen:

Die Kursteilnehmer arbeiten im Kurs mit ihrem persönlichen Laptop (bitte an das Ladegerät denken). Sie sollten über Erfahrung im Umgang mit einem Microsoft System verfügen. Für absolute Anfänger/Neueinsteiger, ist dieser Kurs weniger geeignet.

Rainer Anhalt

Dienstag–Donnerstag, 18.6.–20.6.2024,
14:00–17:00 Uhr, 3 x
Volkshochschule, 76,50 €, inkl. USB-Stick

EDV – Anwendungen

BU BX50200BU

Bildungsurlaub: Office 2016 kompakt (Word, Excel, Outlook)

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt alle grundlegenden Funktionen von Word, Excel und Outlook 2016 kennen:

Word 2016

Sie erfahren, was ein Textverarbeitungsprogramm ist, und lernen, eigene Dokumente zu erstellen, Text einzugeben und zu korrigieren. Kopf- und Fußzeilen einrichten, Briefkopf als Vorlage speichern. Bilder einfügen, platzieren und drucken. Mit Tabulatoren und Tabellen arbeiten, Sonderzeichen auf der Tastatur einsetzen.

Excel 2016

Sie erfahren, was eine Tabellenkalkulation ist, und lernen, Daten in eine Tabelle einzugeben und zu korrigieren. Lassen Sie Excel für sich rechnen, Formeln, Funktionen, Zellbezüge, Tabellen optisch ansprechend gestalten und ausdrucken.

Outlook 2016

Sie lernen, das Outlook- Anwendungsfenster sinnvoll einzusetzen. Nachrichten zu versenden und zu empfangen, Dateien (Anhänge, Fotos u. PDFs) an eine Nachricht anzuhängen, Kontakte anzulegen, Termine im Kalender eintragen und verwalten. Terminserie festlegen, Erinnerungsfunktion.

Als Bildungsurlaub in Schleswig-Holstein anerkannt, kann aber auch als Intensivkurs gebucht werden.

Anmeldeschluss: 8. April 2024. Sofern noch freie Plätze verfügbar sind, ist eine Anmeldung auch nach Anmeldeschluss möglich. Es besteht die Möglichkeit das Snacks und Getränke in der hauseigenen Kantine zu erwerben. Eine Unterbringung im Hostelbereich des Hauses ist möglich und kann unter info@kiek-in-nms.de oder 04321 41996-0 separat angefragt werden.

Dirk Meißner

Montag, 15.4.2024, 8:30–16:00 Uhr
Dienstag, 16.4.2024, 8:30–16:00 Uhr
Mittwoch, 17.4.2024, 8:30–16:00 Uhr
Donnerstag, 18.4.2024, 8:30–16:00 Uhr
Freitag, 19.4.2024, 8:30–16:00 Uhr
Volkshochschule, 259,00 €

BX50210

Word: Sicherer Umgang mit Word

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die Word im privaten oder beruflichen Kontext nutzen wollen oder müssen. Schritt für Schritt lernen Sie Word und seine Funktionen kennen.

Inhalte:

- Texte schreiben und gestalten
 - speichern und drucken
 - Zeichen- und Absatzformatierungen
 - Tabulatoren Grafiken einfügen
 - Erstellung und Verwendung von Format- und Dokumentvorlagen
 - Kopf- und Fußzeilen erstellen
 - Tabellen erstellen
 - Rechtschreibprüfung
 - Aufzählung, Nummerierung und Gliederung
 - Zitat einfügen und Literaturverzeichnis erstellen
 - Inhaltsverzeichnis erstellen und Deckblatt hinzufügen
 - Verknüpfung von Word und Excel
- Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

Dirk Meißner

montags, ab 4.3.2024,
18:00–20:30 Uhr, 6 x
Volkshochschule, 95,50 €

Bei vorliegender
E-Mail-Adresse
erhalten Sie eine
Anmelde-
bestätigung.

BX50219

Word und Excel für Anfänger, Teil 1

Dieser Kurs vermittelt Grundlagen in Excel und in Word. Benötigen Sie z.B. für die Arbeit in einem Verein oder Büro grundlegende Kenntnisse? Anhand praxisnaher Beispiele behandeln wir z.B. Tabellen für die Verwaltung von Teilnahme- und Einladungslisten, Beiträgen usw.

Außerdem erstellen wir einen Brief an alle oder bestimmte Teilnehmer (Serienbrief) und drucken diesen aus.

Inhalt:

- Eingabe von Text und Zahlen, kopieren, ausschneiden
- Zeilen, Spalten und Rahmen einfügen und löschen
- Tabellen filtern, sortieren, Daten suchen
- Grundlegende Berechnungen mit Formeln und Funktionen
- Formatieren in Word und in Excel, Seitenlayout und Ausdrucken
- Erstellung eines Serienbriefes
- Erzeugen von Grafiken (z.B. Mitglieder- und Beitragsentwicklung) u.v.m.

Ulrike Henningsen

dienstags, ab 13.2.2024,
18:15–21:15 Uhr, 5 x
Volkshochschule, 106,00 €

BX50220

Word und Excel für Anfänger, Teil 2

Sie haben geringe Grundkenntnisse in Word und Excel und möchten einfach sicherer werden und noch etwas dazulernen? In diesem Kurs lernen Sie anhand von einfachen Beispielen und praktischen Übungen weitere Anwendungsmöglichkeiten in Word und Excel kennen. Sie vertiefen Ihre Grundkenntnisse und erhalten viele Tipps und Tricks, die Ihnen den beruflichen, schulischen oder persönlichen Alltag mit den Programmen erleichtern. Wir nehmen uns viel Zeit für Übungen und Fragen. Auf Wünsche der Teilnehmenden wird eingegangen.

Inhalt:

- Wiederholung der Grundlagen (s. Teil 1)
- Formatieren in Word und Excel
- Brief- und Tabellengestaltung
- Einfügen von Grafiken
- Diagramme
- Arbeiten mit Formeln und Funktionen
- Absolute und relative Bezüge u.v.m.

Ulrike Henningsen

dienstags, ab 23.4.2024,
18:15–21:15 Uhr, 5 x
Volkshochschule, 106,00 €



BX50224

Excel: Sicherer Umgang mit Excel

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die Excel im privaten oder beruflichen Kontext nutzen wollen oder müssen. Schritt für Schritt lernen Sie Excel und seine Funktionen kennen.

Inhalte:

- Erstellen und Bearbeiten von Tabellen
- Zellen- und Zahlenformatierung
- Anwenden von einfachen Formeln und Funktionen
- Wenn-Funktion: einfache und verschachtelte
- Zählenwenn
- Summewenn
- relative und absolute Bezüge
- einfache Diagramme
- SVerweis- und WVerweis-Funktion
- Verknüpfung von Tabellenblättern
- Schützen von Zellen, Blättern und Arbeitsmapen

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

Dirk Meißner
montags, ab 27.5.2024,
18:00–20:30 Uhr, 6 x
Volkshochschule, 95,50 €

BX50250

LibreOffice / OpenOffice

Ein Rundgang durch die Office-Suite

LibreOffice / OpenOffice ermöglicht Ihnen, Ihre Kreativität zu entfalten und Ihre Produktivität zu steigern. In diesem Kurs wird Ihnen gezeigt, wie sich das Office-Paket im Alltag einsetzen lässt, wie Sie schnell Dokumente, etwa einen Brief, mit Vorlagen erstellen oder umfangreiche Tabellenberechnungen und ansprechende Präsentationen vornehmen. Der Kurs setzt nur grundlegende PC-Kenntnisse voraus.

Bernhard Münkkel
donnerstags, ab 14.3.2024,
18:00–20:15 Uhr, 3 x
Volkshochschule, gebührenfrei

BX50311

Computertreff am Montagvormittag

Dieser Treffpunkt dient zum freien, entspannten Arbeiten mit dem Computer. Gemeinsam üben, wiederholen, Neues dazulernen, Erfahrungen austauschen, Fragen stellen und lösen. Insofern bestimmen Sie auch die Auswahl der gewünschten Themen mit. Angesprochen werden also alle Bereiche, die bei dem Umgang mit dem PC auftauchen, von Anwendungsprogrammen wie Word bis hin zur sicheren Internetnutzung. Kommen Sie gerne vorbei. Eine vorherige Anmeldung ist notwendig, da die Plätze begrenzt sind.

Dirk Meißner

Montag, 12.2.2024, 9:00–10:30 Uhr
Montag, 11.3.2024, 9:00–10:30 Uhr
Montag, 13.5.2024, 9:00–10:30 Uhr
Montag, 10.6.2024, 9:00–10:30 Uhr
Montag, 8.7.2024, 0:00–10:30 Uhr
Volkshochschule, gebührenfrei

Smartphone und Tablet

BX50410

Android Smartphone – Einführung

Smartphone-Neulinge lernen die Grundfunktionen ihres Android-Smartphones (z.B. Samsung, LG, HTC, Sony) kennen: einfacher telefonieren; Tastaturfunktionen; SMS schreiben; Vor- und Nachteile von SMS, MMS und E-Mail; Kontakte und Termine verwalten; wichtige Grundeinstellungen – z. B. WLAN-Einstellungen. An den weiteren Kurs-Tagen geht es um die Themen: Fotos aufnehmen, verwalten und an andere Smartphones versenden; Apps installieren und deinstallieren, einrichten und verwalten; Sicherheitseinstellungen kennen und ändern. Ein Smartphone-Vertrag mit Internetnutzung (Dateninklusiv-Volumen) ist Voraussetzung für die meisten der im Seminar behandelten Funktionen.

Bernhard Münkkel

Dienstag, 12.3.2024, 15:00–17:15 Uhr
Donnerstag, 14.3.2024, 15:00–17:15 Uhr
Dienstag, 19.3.2024, 15:00–17:15 Uhr
Donnerstag, 21.3.2024, 15:00–17:15 Uhr
Volkshochschule, gebührenfrei

BX50412

Android Smartphone – Aufbaukurs

Dieser Kurs baut auf der Einführung auf. Sie werden noch genauer das Betriebssystem Android kennen- und einzustellen lernen. Darüber hinaus werden Ihnen Apps wie der Play-Store, E-Mail-App, Browser-App, Office-App, Foto-App, Dateimanager-App sowie Kamera- und Video-App vorgestellt und der Gebrauch im Einzelnen erläutert und geübt. Ein Smartphone-Vertrag mit Internetnutzung (Dateninklusiv-Volumen) ist Voraussetzung für die meisten der im Seminar behandelten Funktionen.

Bernhard Münkkel

Dienstag, 4.6.2024, 15:00–17:15 Uhr
Donnerstag, 6.6.2024, 15:00–17:15 Uhr
Dienstag, 11.6.2024, 15:00–17:15 Uhr
Donnerstag, 13.6.2024, 15:00–17:15 Uhr
Volkshochschule, gebührenfrei

BX50420

iPad und iPhone – Einführung

Dieser Kurs richtet sich an alle iPad und iPhone Besitzer*innen, die ihr Gerät von Grund auf kennenlernen möchten, um damit nicht nur zu telefonieren, sondern auch andere Aufgaben wie Terminverwaltung, Adressbücher, Internetzugang etc. bewältigen zu können. Um sich mit Ihrem Gerät vertraut zu machen, führt dieser Kurs langsam in die Bedienung ein und ermöglicht Ihnen, in der Gruppe alle Fragen für den Einstieg zu klären. Der Kurs arbeitet mit Apple-Geräten – System iOS.

Rainer Anhalt

Dienstag–Donnerstag, 28.5.–30.5.2024,
9:00–12:15 Uhr, 3 x
Volkshochschule, 76,50 €

BX50422

iPad und iPhone – Aufbaukurs

Dieses Angebot vertieft die Inhalte des Anfängerkurses. Der Kurs arbeitet mit Apple-Geräten – System iOS.

Rainer Anhalt

Dienstag–Donnerstag, 25.6.–27.6.2024,
9:00–12:15 Uhr, 3 x
Volkshochschule, 76,50 €

BX50482

Kleinanzeigen für Anfänger*innen

Sie haben ein altes Fahrrad, welches Sie schon lange verkaufen wollten? Oder einen Schrank, der zu gut für den Sperrmüll ist? Oder Sie suchen schon lange nach einer bestimmten Tasse, die bei Ihrem Porzellanservice fehlt? Kleinanzeigen ist der kostenlose Flohmarkt im Internet. Diesen lernen Sie in diesem Kurs intensiv kennen und erstellen selbst eine Verkaufsanzeige. Wir nehmen uns viel Zeit zum Ausprobieren, Üben und Fragen stellen.

Inhalt:

- In Kleinanzeigen anmelden
- Nach Artikeln suchen und diese in Beobachtung nehmen
- Kontakt mit Verkäufern und Käufern aufnehmen
- Anzeigen auf Kleinanzeigen aufgeben
- Fotos für Artikel bearbeiten und zur Anzeige hinzufügen u.v.m.

Bernhard Münkkel

donnerstags, ab 20.6.2024,
18:00–20:00 Uhr, 2 x
Volkshochschule, 34,50 €



Berufliche Weiterbildung mit bundesweit anerkannten Abschlüssen

Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Xpert Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau.

In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.



Xpert Business Abschlüsse Betriebswirtschaft									
	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen Lohn Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●							●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●		●
Bilanzierung			●		● ← alternativ		● ← alternativ	●	●
Finanzwirtschaft		●			● ← alternativ		● ← alternativ	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●		●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●		●
Personalwirtschaft						●			
Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen								●

Alle Kursmodule mit Stundenzahlen und Lernzielkatalogen finden Sie auf der Xpert-Business-Webseite (<http://www.xpert-business.eu/kursuebersicht.html>)

Credit-Points fürs Studium

An vielen Hochschulstandorten und Kammern werden für Xpert Business-Abschlüsse wertvolle Credit-Points fürs Studium angerechnet. So z.B. an 31 Standorten der FOM-Hochschule, mehreren Handwerkskammern und bundesweit an der Euro-Fernhochschule.

Genauere Informationen über Hochschul- und Kammer-Anerkennungen und Credit-Points erhalten Sie auf der Xpert Business-Webseite (<http://www.xpert-business.eu/hochschule>).



Xpert Business

Eine detaillierte Übersicht über alle Xpert Business-Kurse und Abschlüsse finden Sie auf der Website www.xpert-business.eu
Kursinhalte & Lernzielkatalog:

www.xpert-business.eu/lernzielkataloge
Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat; bitte melden Sie sich gesondert für die Prüfung an. Das Lehrmaterial ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Online-Seminare Xpert Business

Techniktest: 26.2. – 4.3.2024 und 11.3. – 18.3.2024, jeweils 8:30 – 20:30 Uhr, Mo. bis Fr.

Nachholtermin bei Bedarf: nächster regulärer Kurstag.

Alle Online-Kurse finden an den jeweiligen Kursabenden parallel statt. Die Kurse werden aufgezeichnet und sind idR im Laufe des Folgetages online abrufbar.

Verwenden Sie zur Teilnahme am Online-Seminar bitte den Browser Google Chrome. Bei anderen Browsern kann es auf Grund von Kompatibilitätsproblemen zu Verbindungsschwierigkeiten kommen.

BX50501W

Xpert Business – Online-Seminar
Betriebliche Steuerpraxis

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z.B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden.
Kursinhalte & Lernzielkatalog:

www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Vorkenntnisse: Keine

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat; Bitte gesondert anmelden.

Abschlüsse: Alle erreichbaren Xpert Business Abschlüsse finden Sie auf www.xpert-business.eu
Das Lehrmaterial ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

LernNetz Xpert Business
dienstags und donnerstags,
5.3. – 18.6.2024, 18:30 – 20:30 Uhr, 22 ×
Online, 369,00 €, nicht ermäßigungsfähig

BX50502W

Xpert Business – Online-Seminar
Bilanzierung

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen.
Kursinhalte & Lernzielkatalog:

www.xpert-business.eu/lernzielkataloge
Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 2“ vermittelt.

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat; Bitte gesondert anmelden.

Abschlüsse: Alle erreichbaren Xpert Business Abschlüsse finden Sie auf www.xpert-business.eu
Das Lehrmaterial ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

LernNetz Xpert Business
dienstags und donnerstags,
5.3. – 11.6.2024, 18:30 – 20:30 Uhr, 20 ×
Online, 359,00 €, nicht ermäßigungsfähig

BX50503W

Xpert Business – Online-Seminar
Controlling

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden.
Kursinhalte & Lernzielkatalog:

www.xpert-business.eu/lernzielkataloge
Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt.

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat; Bitte gesondert anmelden.

Abschlüsse: Alle erreichbaren Xpert Business Abschlüsse finden Sie auf www.xpert-business.eu
Das Lehrmaterial ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

LernNetz Xpert Business
dienstags und donnerstags,
5.3. – 11.6.2024, 18:30 – 20:30 Uhr, 20 ×
Online, 359,00 €, nicht ermäßigungsfähig

BX50504W

Xpert Business – Online-Seminar
Einnahmen-Überschussrechnung

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschussrechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt.
Kursinhalte & Lernzielkatalog:

www.xpert-business.eu/lernzielkataloge
Vorkenntnisse: Keine

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 90 Minuten; Xpert Business Zertifikat; Bitte gesondert anmelden.

Abschlüsse: Alle erreichbaren Xpert Business Abschlüsse finden Sie auf www.xpert-business.eu

Das Lehrmaterial ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

LernNetz Xpert Business
dienstags und donnerstags,
5.3. – 23.4.2024, 18:30 – 20:30 Uhr, 11 ×
Online, 249,00 €, nicht ermäßigungsfähig

BX50506W

Xpert Business – Online-Seminar
Finanzbuchführung 1

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen.
Kursinhalte & Lernzielkatalog:

www.xpert-business.eu/lernzielkataloge
Vorkenntnisse: Keine

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat; Bitte gesondert anmelden.

Abschlüsse: Alle erreichbaren Xpert Business Abschlüsse finden Sie auf www.xpert-business.eu

LernNetz Xpert Business
dienstags und donnerstags,
5.3. – 25.6.2024, 18:30 – 20:30 Uhr, 24 ×
Online, 399,00 €, nicht ermäßigungsfähig



vhs Neumünster



vhsneumuenster





BX50507W

Xpert Business – Online-Seminar Finanzbuchführung 2



Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

Kursinhalte & Lernzielkatalog:

www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt.

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat. Bitte gesondert anmelden.

Abschlüsse: Alle erreichbaren Xpert Business Abschlüsse finden Sie auf www.xpert-business.eu

LernNetz Xpert Business

dienstags und donnerstags,

5.3.–11.6.2024, 18:30–20:30 Uhr, 20 ×

Online, 369,00 €, nicht ermäßigungsfähig

BX50509W

Xpert Business – Online-Seminar Finanzbuchführung 3 mit EDV



In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, einen Jahresabschluss zu erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Kursinhalte & Lernzielkatalog:

www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt.

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat; Bitte gesondert anmelden

Abschlüsse: Alle erreichbaren Xpert Business Abschlüsse finden Sie auf

www.xpert-business.eu

LernNetz Xpert Business

dienstags und donnerstags,

5.3.–27.6.2024, 18:30–20:30 Uhr, 16 ×

Online, 349,00 €, nicht ermäßigungsfähig

BX50511W

Xpert Business – Online-Seminar Kosten- und Leistungsrechnung



Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen.

Kursinhalte & Lernzielkatalog:

www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt.

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat, Bitte gesondert anmelden

Abschlüsse: Alle erreichbaren Xpert Business Abschlüsse finden Sie auf www.xpert-business.eu

LernNetz Xpert Business

dienstags und donnerstags,

5.3.–11.6.2024, 18:30–20:30 Uhr, 20 ×

Online, 359,00 €, nicht ermäßigungsfähig

BX50513W

Xpert Business – Online-Seminar Lohn und Gehalt 1



Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

Kursinhalte & Lernzielkatalog:

www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Vorkenntnisse: Keine

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat. Bitte gesondert anmelden.

Abschlüsse: Alle erreichbaren Xpert Business Abschlüsse finden Sie auf www.xpert-business.eu

LernNetz Xpert Business

dienstags und donnerstags,

5.3.–25.6.2024, 18:30–20:30 Uhr, 24 ×

Online, 399,00 €, nicht ermäßigungsfähig

BX50514W

Xpert Business – Online-Seminar Lohn und Gehalt 2



Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

Kursinhalte & Lernzielkatalog:

www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1“ vermittelt.

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat; Bitte gesondert anmelden.

Abschlüsse: Alle erreichbaren Xpert Business Abschlüsse finden Sie auf www.xpert-business.eu

LernNetz Xpert Business

dienstags und donnerstags,

5.3.–18.6.2024, 18:30–20:30 Uhr, 22 ×

Online, 369,00 €, nicht ermäßigungsfähig

BX50516W

Xpert Business – Online-Seminar Lohn und Gehalt 3 mit DATEV



In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter/innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Kursinhalte & Lernzielkatalog:

www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1 und 2“ vermittelt.

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat. Bitte gesondert anmelden.

Abschlüsse: Alle erreichbaren Xpert Business Abschlüsse finden Sie auf www.xpert-business.eu

LernNetz Xpert Business

dienstags und donnerstags,

19.3.–11.6.2024, 18:30–20:30 Uhr, 16 ×

Online, 349,00 €, nicht ermäßigungsfähig



BX50517W

**Xpert Business – Online-Seminar
Personalwirtschaft**



Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter/innen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter/innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer/innen berücksichtigt werden.

Kursinhalte & Lernzielkatalog:

www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Vorkenntnisse: Keine

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat; Bitte gesondert anmelden

Abschlüsse: Alle erreichbaren Xpert Business Abschlüsse finden Sie auf www.xpert-business.eu

LernNetz Xpert Business

dienstags und donnerstags,

5.3.–11.6.2024, 18:30–20:30 Uhr, 20 x

Online, 359,00 €, nicht ermäßigungsfähig

BX50519

Xpert Business – Prüfung

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten, 4 UStd.: Xpert Business Zertifikat
Abschlüsse: Alle erreichbaren Xpert Business Abschlüsse finden Sie auf www.xpert-business.eu

Kursinhalte & Lernzielkatalog:

www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Sie erhalten von uns ein Anmeldeformular sowie die Datenschutzerklärung auf Anfrage zugeschiedt. Diese müssen Sie unterschreiben und zusammen mit einer Kopie Ihres Ausweises an uns zurücksenden – erst dann können wir Sie bei der Prüfungszentrale anmelden. Den genauen Termin finden Sie auf unserer Homepage

Volkshochschule, 75,00 €, nicht ermäßigungsfähig



**Berufliche Weiterbildung,
Kommunikation und Soft Skills**

NEU BX50610

Kommunikation: Wir müssen reden !

Miteinander reden ist wichtiger denn je. Wie kommen wir ins Gespräch, auch wenn's mal schwierig wird ? Wie können wir uns bestmöglich auf unsere DialogpartnerInnen einstellen? Und wann halten wir einfach mal besser die Klappe? Dieses Kompaktseminar sorgt für einige Impulse rund um Ihre Kommunikation, so dass Sie gestärkt in Ihre nächsten Gespräche gehen können.

Ulrike Hesse

Freitag, 15.3.2024, 16:00–19:45 Uhr

Volkshochschule, 38,00 €

NEU BX50620

Ein Tag für gute Führung

Der Tag lädt ein, sich mit der eigenen Führungsrolle konstruktiv und entspannt (!) auseinanderzusetzen, eingefahrene Muster zu beleuchten, Führungsverhalten zu reflektieren und ggf. neu zu verorten. Vorgestellt werden zeitgemässe Führungstechniken und Instrumente und Impulse für eine zielführende und zufriedenstellende Kommunikation gesetzt.

Ulrike Hesse

Samstag, 15.6.2024, 10:00–16:00 Uhr

Volkshochschule, 59,00 €

Weiterbildungsberatung SH – kostenfrei, unabhängig, anbieterneutral

Wir beraten zu folgenden Themen:

- **Neu: Weiterbildungsbonus Schleswig-Holstein** (40 % Zuschuss des Landes SH für berufliche Fortbildung; max. 1500 €)
- Weitere **Finanzielle Fördermittel** und Voraussetzungen
- **Weiterbildungsangebote** in Schleswig-Holstein
- Informationen zur **Bildungsfreistellung** (Bildungsurlaub)
- Berufliche **Weiterentwicklung** und **Aufstieg**
- Berufliche **Neuorientierung**
- **Sicherung der Beschäftigungsfähigkeit**

Sie erreichen uns über die messenger Dienste Whatsapp, Signal und Threema, telefonisch unter 0160 – 5 91 90 24 und per E-Mail bildungsberatung-mittelholstein@verdi-forum.de. Beratungen können je nach Wunsch in Präsenz oder im Video-Format durchgeführt werden.

Informieren Sie sich auch bei www.weiterbilden-sh.de. Wir freuen uns auf Ihre Anfragen!

Das Beratungsangebot wird gefördert vom Ministerium für Wirtschaft, Verkehr, Arbeit, Technologie und Tourismus des Landes Schleswig-Holstein.

Eine individuelle Beratung zu Themen der Weiterbildung bietet Ihnen vor Ort das ver.di-Forum Nord, Kuhberg 1–3, kostenfrei, vertraulich und trägerunabhängig an.





Lebenslanges Lernen von Anfang an – Lernen für die Welt von morgen

„Junge vhs“ richtet sich an Kinder und Jugendliche, um außerschulische Bildungsinteressen mit innovativen Konzepten zu verfolgen. Das Programm fördert individuelles und selbstverantwortliches Lernen, erweitert schulische Kenntnisse und unterstützt die Entwicklung persönlicher und sozialer Kompetenzen. Es dient der Vorbereitung auf gesellschaftliche Partizipation, indem es junge Menschen aus unterschiedlichen Kulturen und sozialen Schichten zusammenbringt. Besonders profitieren diejenigen, die im regulären Bildungssystem weniger gefördert werden. Junge vhs schafft so eine Grundlage für lebenslanges Lernen und bereitet Jugendliche auf den Berufseinstieg sowie das Leben nach der Schule vor, wobei es eine wichtige Rolle in der außerschulischen Bildungslandschaft spielt.



Kinder-Technik-Akademie
am Museum Tuch + Technik

BX11050

Kinder-Technik-Akademie in den Osterferien: Robotik Camp für Kinder von 9 bis 12 Jahren

In Kooperation mit dem Museum Tuch + Technik und mit der Technischen Universität Hamburg

In diesem Kurs lernen wir mit dem micro:bit die Grundlagen der Programmierung kennen. Der micro:bit ist ein kleiner Mikrocontroller mit einem 5 x 5 LED-Gitter, Knöpfen und ganz vielen Sensoren. Mit ihm lassen sich viele spannende Projekte verwirklichen wie zum Beispiel ein Schrittzähler, ein Kompass und sogar Musik lässt sich damit komponieren. Um ihn zu programmieren, verwenden wir die Programmiersprache MakeCode. Durch deren grafischen Aufbau wird der Einstieg in die Informatik spielend leicht. Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse notwendig. Komm und entdecke die Welt der Informatik!

Verena Manke

Dienstag–Donnerstag, 16.4.–18.4.2024,
9:00–13:00 Uhr, 3 x

Museum Tuch + Technik, 15,00 €

Eine Anmeldung beim Museum Tuch + Technik unter 04321 5595810 oder buchung@tuch-und-technik.de wird bis zum 8. April benötigt. Keine Anmeldung über die Volkshochschule.



Kinder-Technik-Akademie
am Museum Tuch + Technik

BX11051

Kinder-Technik-Akademie in den Sommerferien für Kinder von 9 bis 12 Jahren

In Kooperation mit dem Museum Tuch + Technik

Titel und Inhalt der Veranstaltung stand zum Redaktionsschluss noch nicht fest, ist aber unter www.vhs-neumuenster.de (Kursnummer BX11051) einsehbar.

Verena Manke

Dienstag–Donnerstag, 30.7.–1.8.2024,
9:00–13:00 Uhr, 3 x

Museum Tuch + Technik, 15,00 €

Eine Anmeldung beim Museum Tuch + Technik unter 04321 5595810 oder buchung@tuch-und-technik.de wird bis Montag, 22. Juli benötigt. Keine Anmeldung über die Volkshochschule.

BW11204

Jugendsternkieker AG für Jugendliche von 12 bis 16 Jahren

Du bist zwischen 12 und 16 Jahren alt? Und interessierst du dich für den Sternenhimmel, das Weltall, Planeten und Raumfahrt? Dann bist du bei den Jugendsternkiekern richtig. Die Nachwuchsastronomen der vhs-Sternwarte treffen sich jeden Monat, um gemeinsam mehr über die Erforschung des Weltalls zu erfahren. Hier lernst ihr unter fachkundiger Anleitung, wie man sich am Sternenhimmel orientiert und mit den Fernrohren der Sternwarte beobachtet. Im Herbst dürft ihr auch am Schleswig-Holsteiner Teleskoptreffen (SHT) auf dem Hof Viehbrook bei Rendswühren teilnehmen.

Achtung: Eine Anmeldung ist auch im laufenden Kurs noch möglich.

Stefan Bruns/Meltem Tischmann/
Dozententeam

Freitag, 9.2., 8.3., 14.6., 12.7., 13.9.,
11.10.2024, jeweils 18:00–19:00 Uhr

vhs-Sternwarte, 45,00 €

jeweils am 2. Freitag im Monat

BW11205

Kindersternwarte für Jugendliche von 10 bis 14 Jahren

Hier wird dem Astro-Nachwuchs ein Einstieg in die praktische Astronomie geboten. Die Grundlagen der Himmelsbeobachtung sind ebenso Bestandteil des Kurses, wie der Umgang mit professionellen Fernrohren. Geeignete Instrumente werden zu Trainingszwecken von der Sternwarte zur Verfügung gestellt.

Meltem Tischmann/Stefan Bruns

Samstag, 20.1.2024, 15:00–20:00 Uhr
vhs-Sternwarte, 15,00 €



Kinder-Technik-Akademie
am Museum Tuch + Technik

BX21301

Frühlingsbasteln im Museum für Kinder ab 6 Jahren

In Kooperation mit dem Museum Tuch + Technik

Passend zur Jahreszeit gestalten wir gemeinsam bunte und kreative Frühlingsdekorationen für eure Kinderzimmer.

Celina Falk

Donnerstag, 11.4.2024, 10:00–12:00 Uhr
Museum Tuch+Technik, 8,00 €

Kosten für Material sind in den Kursgebühren enthalten. Die Kursgebühr wird bei der Veranstaltung vor Ort erhoben.

Eine Anmeldung beim Museum Tuch + Technik unter 04321 5595810 oder buchung@tuch-und-technik.de wird bis zum 8. April benötigt. Keine Anmeldung über die Volkshochschule.



Kinder-Technik-Akademie
am Museum Tuch + Technik

BX21357

Fliegende Teppiche Flickenteppich Webkurs in den Sommerferien für Kinder ab 8 Jahren

In Kooperation mit dem Museum Tuch + Technik

Füße aus dem Bett und schon stehst Du auf Deinem selbst gewebten „fliegenden“ Teppich! Oder im Schneidersitz mit geschlossenen Augen von fernen Ländern träumen? Wie Du Deinen eigenen Flickenteppich weben kannst, lernst Du in dem zweitägigen Kurs an großen Webrahmen. Nach Abschluss des Kurses kannst Du Deinen ersten eigenen Teppich mit nach Hause nehmen. Bitte mitbringen: Wenn vorhanden, alte Bettwäsche zum Zerschneiden.

Wer mit Teppichgarn arbeiten möchte, muss mit zusätzlichen Materialkosten von ca. 15,00 € kalkulieren, die vor Ort erhoben werden.

Kirsten Rolle

Dienstag, 23.7.2024, 10:15–14:15 Uhr
Mittwoch, 24.7.2024, 10:15–14:15 Uhr

Museum Tuch + Technik, 39,50 €

Eine schriftliche Anmeldung bei der Volkshochschule wird bis Montag, 15. Juli benötigt.

Achtung:

Der Kurs „Bändchenweben für Anfänger*innen“ ist geeignet ab 12 Jahren.
Weitere Infos auf Seite 33
(Kursnummer BX21356).



KiTa-Programm der vhs Neumünster

Gemeinsam mit der Stadt NMS hat die vhs als Weiterbildungs-träger die speziellen Fortbildungswünsche der Kindertagespflegepersonen und der Kita Mitarbeitenden aufgenommen und daraus das folgende Programm für das 1. Halbjahr 2024 erarbeitet.



Die Ausrichtung der Veranstaltung richtet sich nach der jeweiligen Zielgruppe und können Sie der Überschrift entnehmen.

Diese Angebote richten sich an SPA und Erzieher*innen

BX90611

Kita: Verhaltensauffällige Kinder in der Kita

In der Kita begegnen uns Kinder mit vielen verschiedenen Persönlichkeiten und Charakteren. Doch wann hört Individualität auf und fängt eine Verhaltensauffälligkeit an? Immer wieder zeigen Kinder auffällige Verhaltensweisen oder psychische Störungen. Diese äußern sich in körperlichen, emotionalen oder sozialen Problemen wie z.B. Ängstlichkeit, fehlenden sozialen Kompetenzen, Konzentrationsstörungen oder aggressiven, grenzübergreifendem Verhalten. Nicht selten geraten Erwachsene dabei an ihre Belastungsgrenze.

Wie können Sie jedem Kind gerecht werden und auch in herausfordernden Situationen achtsam und unterstützend handeln?

- Verhaltensauffälligkeiten und psychische Störungen im Kindesalter
- Ursachen und Bedingungen von Auffälligkeiten und psychischen Störungen
- Pädagogisches Handeln bei herausforderndem Verhalten
- Austausch und Fallberatung

Susanne Buchholz
Montag, 8.7.2024, 9:00–16:00 Uhr
Volkshochschule, 109,00 €

BX90613

Kita: Wenn die Last der Kinder zur Belastung der Fachkräfte wird – Ressourcenorientierung als Notwendigkeit einer stabilisierenden Pädagogik

Wenn es für Fachkräfte scheinbar keine Lösung in einem immer wiederkehrenden Konflikt mit einem Kind gibt und sich das Gefühl von Ohnmacht und Hilflosigkeit breitmacht, braucht es etwas, um der Tendenz einer inneren Kündigung entgegenzuwirken.

Um Kinder in ihrer Entwicklung zu unterstützen, bedarf es einer professionellen Haltung von Fachkräften, die davon ausgeht, dass Kinder die Schwierigkeiten machen, Kinder sind, die Schwierigkeiten haben. Dafür ist die Ressourcenorientierung als Basis der Pädagogik zu betrachten, sowie die Ermittlung, Beachtung und Nutzung von Ressourcen als Ausgangspunkt einer stärkenden Pädagogik.

Inhalt:

- Vordergrund des Seminars steht die Entwicklung hilfreicher Sichtweisen und Haltungen
- Erkenntnisse aus Entwicklungspsychologie, Hirnforschung und Bindungstheorie.
- Input in Resilienz Theorie und ressourcenorientierten Denken und Handeln.

Kerstin Müller-Belau
Dienstag, 18.6.2024, 9:00–16:00 Uhr
Volkshochschule, 109,00 €

BX90614

Kita: Digitale Medien in der Kita

In der Fortbildung wird Ihnen medienpädagogischer Background für die Arbeit mit Medien in der Kita vermittelt. Dabei geht es darum, strombetriebene Geräte als Werkzeug zu verstehen und zu nutzen und über stromlose Methoden Medienerlebnisse zu reflektieren. Medienarbeit kann sinnvoll in die 6 Bereiche der Bildungsleitlinie Kita SH integriert werden. Welche Methoden es gibt und welche zu Ihrer Einrichtung passen, wird in der Fortbildung erarbeitet.

Anita Kammerer
Dienstag, 20.2.2024, 9:00–16:00 Uhr
Volkshochschule, gebührenfrei

BX90616

Kita: Die Bedeutung frühkindlicher Reflexe als Grundlage für kindliche Entwicklung

Unsere basalen Funktionen – der Muskeltonus, das Gleichgewicht und die Körpererigenwahrnehmung sind unabdingbar, damit wir aufrecht sein und bleiben und uns in der Welt bewegen können. Sind sie nicht richtig ausgereift, gelingt Koordination, Grob- und Feinmotorik nicht. Sprache, sensomotorische Integration allgemein, Lern- und Konzentrationsfähigkeit, aber häufig auch die soziale und emotionale Integrationsfähigkeit werden erheblich durch die körperliche Unreife beeinträchtigt. Nach Forschungen des Institut for Neurophysiological Psychology (INPP, Chester, England) sind Störungen in der Entwicklung der Basalsinne oder des Posturalsystems häufig in nicht ausgereiften oder nicht integrierten vorgeburtlichen und frühkindlichen Reflexen zu suchen. Erste beobachtbare Auswirkungen auf neuronaler Ebene zeigen sich oft durch Auslassung bzw. nicht vollständig durchlaufener Bewegungsphasen im ersten Lebensjahr, die als Meilensteine der sensomotorischen Integration gelten. Nachfolgend entstehen für die Kinder häufig Probleme in Körperhaltung, Gleichgewicht und Koordination, in der Wahrnehmungsverarbeitung und in der Folge davon nicht selten soziale und emotionale Probleme. Dies in seiner Bedeutung in Theorie und Praxis für Entwicklung und Lernen zu verstehen ist Inhalt dieser Weiterbildung. Die physiologische Betrachtung von sozialen, emotionalen und Verhaltensproblemen stellt einen Paradigmenwechsel dar und erfordert zum nachhaltigen Verstehen und Integrieren der Inhalte aufbauende Weiterbildung. Auf Wunsch kann am Ende der Weiterbildung das standardisierte Programm zur neuromotorischen Förderung: Neuromotorische Schulreife – Testen und Fördern nach der INPP-Methode, Sally Goddard-Blythe, erlernt werden. Es befähigt und befugt, im Rahmen von Einrichtungen die neuromotorische Förderung vorzunehmen. Teilnehmende erhalten ein Zertifikat des INPP. In dem Fall kämen pro Exemplar des Arbeitsmaterials 30,00 € hinzu.

Rosemarie Plag
Montag 29.4. + Dienstag, 30.4.23,
9:00–16:00 Uhr
Volkshochschule, 189,00 €

Qualifizierungskurse

Fortbildungsangebote
im Bereich der
Kindertagesstätten/
Kindertagespflege



BX90631

Kita – Alltagsintegrierte Sprachbildung

Mit dem neuen Kita-Gesetz gewinnt das Thema Alltagsintegrierte Sprachbildung (AISB) nochmals an Fahrt. Das neue Gesetz sieht vor, dass die AISB das Handeln der pädagogischen Fachkräfte bestimmt und diese bis 2025 eine entsprechende Fortbildung gemäß § 19 Abs. 6 (KiTaG) nachweisen müssen.

(6) Alltagsintegrierte Sprachbildung bestimmt das Handeln der pädagogischen Fachkräfte während der pädagogischen Arbeit. Eine entsprechende Qualifikation aller in der Einrichtung tätigen pädagogischen Fachkräfte ist nachzuweisen.

Die vhs Kita-Qualifizierung „Alltagsintegrierte Sprachbildung“ basiert auf dem vom Land SH veröffentlichten „Curriculum Alltagsintegrierte Sprachbildung – 1. Auflage Nov. 2020“. Im Rahmen dieser Qualifikation findet ein individuell gestalteter Leistungsnachweis, in der Regel eine Präsentation, ein Bericht oder etwas Vergleichbares, statt. Eine explizite Prüfung ist nicht Teil dieser Fachfortbildung.

Die Qualifizierung wird von erfahrenen Honorar-Dozent*innen durchgeführt. Neben den zu vermittelnden Inhalten stellt der Rahmen dieser Fortbildung für Kita-Mitarbeiter*innen einen wesentlichen Aspekt zum erfolgreichen Gelingen dar. Grundsätzlich teilen wir jedes Qualifizierungsmodul in einen theoretischen Input-Teil und nutzen in der Regel den Nachmittag zur Reflexion des eigenen Handelns in Kleingruppen mit Anleitung. Ziel ist es, bei den erfahrenen pädagogischen Fachkräften ein nachhaltiges positives Lernerlebnis zu erzeugen.

Die Teilnehmenden erhalten am Ende ein Zertifikat (bzw. eine Teilnahmebescheinigung, wenn nicht alle Bereiche absolviert wurden).

Susanne Buchholz/Britta Weinbrandt
Montag, 19.2.2024, 9:00–17:30 Uhr
Dienstag, 20.2.2024, 9:00–17:30 Uhr
Freitag, 1.3.2024, 9:00–17:30 Uhr
Freitag, 8.3.2024, 9:00–17:30 Uhr
Montag, 18.3.2024, 9:00–17:30 Uhr
Volkshochschule, 630,00 €

Diese Angebote richten sich an
Kindertagespflegepersonen

BX90620

KTPP: Bestimmst Du noch oder beteiligst Du schon? Partizipation in der Kindertagespflege

Die Beteiligung von Kindern ist ein Qualitätsmerkmal in der Kindertagespflege. In dieser Fortbildung wird neben einem Blick auf Definitionen und die rechtlichen Hintergründe der Fokus auf die praktische Umsetzung im pädagogischen Alltag gelegt. Warum ist die Partizipation sinnvoll? In welchem Umfang bin ich bereit, Verantwortung und Macht zu teilen? Wie können Kinder verschiedenen Alters an Entscheidungen, die sie betreffen, beteiligt werden? Was bedeutet Partizipation bei der Zusammenarbeit mit Eltern? Mit diesen und weiteren Fragen werden wir uns auseinandersetzen und individuelle Lösungen finden. Zwischen den Fortbildungsmodulen ist Zeit, Ideen umzusetzen und in Modul 2 zu reflektieren.

Petra Schlüter
Mittwoch, 7.2.2024, 18:00–21:00 Uhr
Mittwoch, 21.2.2024, 18:00–21:00 Uhr
Volkshochschule, 109,00 €

BX90622

KTPP: Märchenhaftes Naturerleben – Mit den Kleinsten spielerisch die Wunder der Natur entdecken

Kinder sind kleine Naturentdecker und ihre Welt ist voller magischer Wunder. Regelmäßig die Natur vor der eigenen Haustür zu erkunden, regt die Sinne eines Kindes ganzheitlich auf allen Ebenen an. Das Kind kommt in einen intensiven Kontakt mit seiner Umwelt und es erfährt auf spielerische Weise die Einheit mit sich und der Natur. So lernt es einen achtsamen Umgang mit der Natur und eignet sich vielfältige Kompetenzen an,

wie z. B. Fantasie und Kreativität, Natur- und Umweltbewusstsein, Empathie, motorisches Geschick, Selbstvertrauen und soziales Miteinander. Ich möchte mit Ihnen als Kindertagespflegeperson aus einem märchenhaften Blickwinkel und aus der Sicht des Kindes die Natur mit Geschichten, Ideen, Impulsen, Aktivitäten und Spielen – der jeweiligen Jahreszeit entsprechend – spielerisch erkunden (je nach Wetterlage auch draußen), so dass Sie mit einem bunt gefüllten Ideenkörbchen nach Hause gehen.

Bitte der Witterung entsprechende Kleidung mitbringen und bei Bedarf einen kleinen Imbiss/Getränke für den Eigenbedarf sowie Schreibzeug.

Claudia Ritter
Mittwoch, 24.4.2024, 9:00 – 15:00 Uhr
Volkshochschule, 109,00 €

BX90623

KTPP: Orte zum Staunen – Raumgestaltung für Kinder unter drei Jahren in der Tagespflege

Wie gestalten wir Räume, in denen sich Kinder wohl und sicher fühlen, in denen sie ihrem natürlichen Entdeckungs- und Bewegungsdrang nachgehen können und ihre Kreativität ausleben können? Räume von Bildungseinrichtungen wie Kita oder Kindertagespflege sollten anregend, herausfordernd und entsprechend der Altersstufe eingerichtet sein.

In dieser Fortbildung bekommen Sie einen kurzen Theorie Input mit vielen Beispielen und werden unterstützt ihre eigenen Räume mit eigener Planung noch anregender und fantasievoller zu Gestalten.

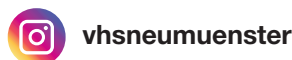
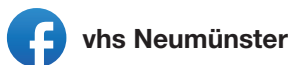
Petra Römling-Irek
Donnerstag, 25.1.2024, 9:00–16:00 Uhr
Volkshochschule, 109,00 €

MACH DEIN EHRENDING!

Freiwilliges Engagement hat viele Gesichter: Du kannst den jungen und den älteren Menschen helfen - oder jenen, die alles verloren haben. Du kannst die Natur und Tiere schützen oder Kunst und Kultur bewahren.



Hol' dir jetzt dein Ehrenamt:
[engagiert-in-sh.de](https://www.engagiert-in-sh.de)





Grundbildung/ Schulabschlüsse

Zur Grundbildung gehören zum Beispiel:
Lesen, Schreiben und Rechnen.
Aber auch: Wie ich mit Geld umgehe.
Oder mit dem Computer oder Handy.
Oder wie ich gesund lebe. Oder das Nach-
holen eines Schulabschlusses.
Im Grundbildungszentrum helfen wir Ihnen
einen passenden Kurs zu finden. Kommen
Sie zu uns – wir helfen dabei! Nur Mut!
Wir beraten Einzelpersonen, aber auch
Ämter, Vereine, Firmen, Nachbarn und Be-
kannte wie sie andere unterstützen sich im
Bereich der Grundbildung zu verbessern.
Kommen Sie vorbei oder rufen Sie uns an:
**Wann: dienstags, 16:00–17:00 Uhr (außer-
halb der Ferien) und nach Vereinbarung**

Ansprechpartner:
Erhan Timur Batman
Projektleiter Grundbildungszentrum
Telefon 04321 70769-45

Stephanie Steiner
vhs-Leitung
Telefon 04321 70769-50

Stephanie Fechtner
stellv. vhs-Leitung
Telefon 04321 70769-96

Grundkurs Lesen und Schreiben

Erwachsene, die Deutsch als Muttersprache
nicht oder nur unzureichend lesen und sch-
reiben können, erhalten die Möglichkeit des
nachträglichen Erlernens. Wenn Ihnen Men-
schen bekannt sind, die diesen Text nicht
lesen können, machen Sie sie bitte auf diese
Möglichkeit, das Lesen und Schreiben zu
erlernen, aufmerksam. Die Kurse werden
gefördert durch die Stadt Neumünster, das
Land Schleswig-Holstein und den Europäi-
schen Sozialfonds und ist für die Teilneh-
menden kostenlos. Ein Einstieg ist jederzeit
möglich. Bei Fragen zu diesem Kurs wenden
Sie sich bitte direkt an die Programmbe-
reichsleitung Stephanie Fechtner Telefon
04321 7076996! Hinweis: Dieses Angebot
richtet sich an alle, die muttersprachlich
Deutsch sprechen (ab Niveau B2)

BX65200

Susanne Friederich
dienstags und donnerstags,
5.3.–30.4.2024, 17:15–19:30 Uhr, 11 x
Volkshochschule, gebührenfrei

BX65201

Susanne Friederich
donnerstags und dienstags,
2.5.–18.7.2024, 17:15–19:30 Uhr, 22 x
Volkshochschule, gebührenfrei

Alle Kurse der
Grundbildungsangebote
sind kostenfrei.
In unserem Programmheft
finden Sie in allen Programm-
bereichen entsprechende
Angebote. Sprechen Sie uns
an, wenn Sie Fragen zum
Angebot haben oder kein
passendes
Angebot finden.

NEU BX65210

Grundkurs Rechnen
Rechnen ist nicht immer einfach.

Wir lernen:
• Plus und Minus
• Mal und Geteilt
• Bruch-Rechnen
• Rechnen mit Geld, Metern und Kilos
Wir lernen in einer netten kleinen Gruppe. Mit
viel Zeit und Spaß. Jeder kann alles Fragen.

Jürgen Gratz
Der genaue Termin steht noch nicht fest,
wird aber zeitnah auf unserer Homepage
bekanntgegeben
Volkshochschule, gebührenfrei

NEU BX65250

offenes Lerncafé mit dem vhs-Lernportal
Hier haben Sie die Möglichkeit zu üben, was
Ihnen schwerfällt. Das vhs-Lernportal bietet
Übungen und Hilfestellungen zu folgenden
Themen:

- Lesen und Schreiben
- Rechnen
- Deutsch lernen (A1, A2, B1, B2)
- Smartphone, Handy und Computer
- Gesundheit
- gesunde Ernährung
- Schreiben für den Beruf
- Schulabschlusstraining Deutsch
- Schulabschlusstraining Mathe
- Schulabschlusstraining Englisch

Begleitet werden Sie von einem erfahrenen
Mitarbeiter. Er hilft Ihnen nicht nur bei tech-
nischen Fragen, sondern auch, wenn Sie
Fragen zum Inhalt haben oder etwas nicht
verstehen. Eine vorherige Anmeldung ist er-
wünscht, da die Plätze begrenzt sind. Ein
Einstieg ist jederzeit möglich.

Erhan Timur Batman
donnerstags, ab 15.2.2024,
16:00–17:30 Uhr, 17 x
Nicht am 6.6!
Volkshochschule, gebührenfrei

BX67003VT

**Informationsveranstaltung zum
nachträglichen Erwerb des Ersten
allgemeinbildenden Schulabschlusses
(vormals Hauptschulabschluss)**

Nach den Sommerferien beginnt wieder ein
Vorbereitungskurs für den nachträglichen
Erwerb des Ersten Allgemeinbildenden
Schulabschlusses. An diesem Abend erhalten
Sie Informationen über die externe Prü-
fung an der Hans-Böckler-Schule. Weiterhin
wird über die Inhalte, den Ablauf und die
Teilnahme mit Bildungsgutschein dieser
Maßnahme am Vormittag gesprochen. Im
Anschluss an die Veranstaltung sind auch
Einzelgespräche möglich.

Stephanie Steiner
Montag, 8.7.2024, 16:15–17:15 Uhr
Volkshochschule, gebührenfrei

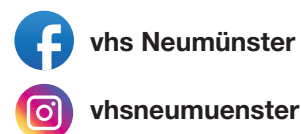
BX67005VT

**Informationsveranstaltung zum
Intensiv-Vorbereitungskurs zum
Externen Mittleren Schulabschluss**

Die Volkshochschule Neumünster bietet
Menschen mit Hauptschulabschluss (jetzt
Erster Allgemeinbildender Schulabschluss)
nach den Sommerferien einen kompakten
Intensiv-Vorbereitungskurs auf den Mittleren
Schulabschluss an.

Voraussetzungen: Erster Allgemeinbildender
Schulabschluss bzw. Hauptschulabschluss,
erweiterte Grundkenntnisse in Englisch, eine
tragfähige Grundbildung in Deutsch, Mathe-
matik und Naturwissenschaften. Interessent-
innen und Interessenten, die Deutsch nicht
als Muttersprache haben, müssen sehr gute
Deutschkenntnisse in Wort und Schrift nach-
weisen (entsprechend B1). Die Schulpflicht
des Landes Schleswig-Holstein muss erfüllt
sein. An diesem Abend werden umfangrei-
che Informationen über Inhalte, Ablauf und
die Finanzierung des Grundkurses und des
Vorbereitungskurses gegeben. Im Anschluss
an die Veranstaltung sind Einzelgespräche
möglich.

Stephanie Steiner
Montag, 8.7.2024, 17:15–18:15 Uhr
Volkshochschule, gebührenfrei





Grundbildungsangebote

Alle Kurse der Grundbildungsangebote sind kostenfrei.
In unserem Programmheft finden Sie in allen
Programmbereichen entsprechende Angebote.

Sprechen Sie uns an, wenn Sie Fragen zum Angebot
haben oder kein passendes Angebot finden.

Lesen und Schreiben

BW65201	Grundkurs Lesen und Schreiben Beginn: 09.01.2024 – 17:15 Uhr	
BX65200	Grundkurs Lesen und Schreiben Beginn: 05.03.2024 – 17:15 Uhr	Seite 70
BX65201	Grundkurs Lesen und Schreiben Beginn: 02.05.2024 – 17:15 Uhr	Seite 70

Rechnen und Geld

BX65210	Grundkurs Rechnen Beginn: siehe Homepage	Seite 70
----------------	--	----------

Vorbereitung auf den ersten bzw. mittleren Schulabschluss (ESA)

BX67003VT	Informationsveranstaltung ESA Beginn: 08.07.2024 – 16:15 Uhr	Seite 70
BX67005VT	Informationsveranstaltung MSA Beginn: 08.07.2024 – 17:15 Uhr	Seite 70

Bewegung und Ernährung

BW30727	Gesund und lecker kochen für den kleinen Geldbeutel Beginn: 12.01.2024 – 17:30 Uhr	Seite 51
BX30729	Genuss und Sparsamkeit in der Küche Beginn: 14.06.2024 – 17:30 Uhr	Seite 51
BX30251	Fit im Park Beginn: 18.04.2024 – 16:30 Uhr	Seite 43
BX30252	Bewegung und Spaß im Park Beginn: 30.5.2024, 15:30 Uhr	Seite 43
BX20253	Bewegung und Spaß im Park Beginn: 13.06.2024 – 15:30 Uhr	Seite 43
BX30254	Bewegung und Spaß im Park Beginn: 05.07.2024 – 16:30 Uhr	Seite 43

Umgang mit Computer und Handy

BX50311	Computertreff Beginn: 12.02.24 – 09:00 Uhr	Seite 62
BX50110	Einstieg in den Umgang mit dem PC Beginn: 26.02.24 – 18:00 Uhr	Seite 60
BX50124	Erste Schritte am PC Beginn: 04.03.2024 – 14:00 Uhr	Seite 60
BX50410	Einführung Android (Handy) Beginn: 12.03.2024 – 15:00 Uhr	Seite 62
BX50250	LibreOffice / OpenOffice Beginn: 14.03.2024 – 18:00 Uhr	Seite 62
BX50111	Einstieg in den Umgang mit dem PC Beginn: 13.05.2024 – 18:00 Uhr	Seite 60
BX50126	Zweite Schritte am PC Beginn: 28.05.2024 – 14:00 Uhr	Seite 60
BX50412	Aufbaukurs Android (Handy) Beginn 04.06.2024 – 15:00 Uhr	Seite 62
BX50128	Dritte Schritte am PC Beginn: 24.06.2024 – 14:00 Uhr	Seite 60

Lerncafé

BX65250	Lerncafé mit dem vhs-Lernportal Beginn: 15.02.24 – 16:00 Uhr	Seite 70
----------------	--	----------

Deutsch als Zweitsprache

BX41110	Stufe A2/B1 – Sprechclub Beginn: 22.04.2024 – 17:30 Uhr	Seite 53
BX41120	Stufe A2/B1 – Schreibtraining Beginn: 13.02.2024 – 17:00 Uhr	Seite 53
BX41330	Stufe B2/C1 – Sprechclub Beginn: 19.02.2024 – 17:30 Uhr	Seite 53
BX41440	Stufe B2/C1 – Schreibtraining Beginn: 07.05.2024 – 17:00 Uhr	Seite 53



An-, Ab- und Ummeldungen sind grundsätzlich über die Geschäftsstelle der Volkshochschule vorzunehmen.

Zustandekommen der Veranstaltungen

Die Anmeldungen werden von der vhs nicht bestätigt und Sie erhalten keine Benachrichtigung über den jeweiligen Kursbeginn (diesen entnehmen Sie bitte dem vhs-Programm). Ist die Mindestteilnehmerzahl bis 10 Tage vor Beginn einer Veranstaltung (bei besonderer Kennzeichnung bis zum Anmeldeschluss) nicht erreicht, wird die Veranstaltung abgesagt und die Teilnehmer*innen erhalten eine Benachrichtigung.

Pausenzeiten: Bei ganztägigem Unterricht ist in der Regel eine Pause von 60 Minuten enthalten.

Kleingruppe: Max. 10 Personen können an diesen Kursen teilnehmen.

Materialkosten: Materialkosten sind nicht in dem Kursentgelt enthalten. Die Geldbeträge werden von der Kursleitung extra eingesammelt.

Auszug aus der Entgeltordnung für die Volkshochschule Neumünster. Die komplette Fassung ist bei der Volkshochschule, Gartenstraße 32, einzusehen.

§ 3 Teilnahmevoraussetzung und Anmeldeverfahren

- (1) Die Teilnahme an einer Veranstaltung setzt grundsätzlich eine verbindliche Anmeldung voraus.
- (2) Diese kann mit der Anmeldekarte des vhs-Programmhäftes, per Fax oder über das Internet mit dem Online-Anmeldeformular der vhs bzw. per E-Mail erfolgen.
- (3) Zu den Veranstaltungen können sich grundsätzlich nur Personen anmelden, die das 15. Lebensjahr vollendet haben. Hiervon ausgenommen sind besonders gekennzeichnete Veranstaltungen für Kinder und Jugendliche, sofern die Personensorgeberechtigten selbstschuldnerisch die Verpflichtung übernommen haben, für die fälligen Entgelte aufzukommen.

Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 § 2 i.V.m. § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312e Abs. 1 Satz 1 BGB i.V.m. Art. 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an: Volkshochschule Neumünster, Gartenstraße 32, 24534 Neumünster, E-Mail: info@vhs-neumuenster.de, Fax: 04321-41996-99.

§ 4 Abmeldungen

- (1) Sofern die/der Teilnehmende an einer Veranstaltung, zu der sie/er sich angemeldet hat, nicht (mehr) teilnehmen kann, ist die vhs davon unverzüglich schriftlich in Kenntnis zu setzen.
- (2) Die Zahlungspflicht für das Entgelt kann in diesem Falle ganz oder anteilig erlassen werden, wenn für die Abmeldung schwerwiegende Gründe (z. B. langfristige Erkrankung, Umzug in eine entfernt gelegene Gemeinde) nachgewiesen worden sind und unter Berücksichtigung der besonderen Umstände des Einzelfalles die Zahlung des Entgelts für die/den Teilnehmende/-n eine besondere Härte bedeuten würde. Eine Erstattung entfällt, wenn die vhs auf Grund der Anmeldung bereits ihrerseits Verpflichtungen gegenüber Dritten eingegangen ist und diese nicht mehr rückgängig gemacht werden können.

§ 5 Allgemeine Entgelte

- (1) Für die Inanspruchnahme der von der vhs durchgeführten Veranstaltungen und der von ihr erbrachten sonstigen Leistungen werden Entgelte nach Maßgabe der Anlage dieser Benutzungs- und Entgeltordnung erhoben, sofern diese nicht kostenlos angeboten werden.
- (2) Die Entgelte für die Veranstaltungen der vhs sind grundsätzlich nach Zeiteinheiten à 45 Minuten berechnet, wenn nicht explizit anders angegeben. Das für eine Veranstaltung insgesamt zu zahlende Entgelt wird in dem für das jeweilige Semester maßgeblichen Programmheft ausgewiesen.

- (3) Abweichungen vom Regelentgelt – sowohl als Erhöhung oder Minderung des Regelentgeltes – sind im Rahmen der Festsetzung der Entgelte grundsätzlich möglich. Gründe für Abweichungen vom Regelentgelt können unter anderem sein: Höhe der Honorare, Mindest- bzw. Höchstteilnehmerzahl, Raumqualität und -ausstattung, Anspruchsniveau, Intensität und Inhalte des Angebotes, Marktakzeptanz, bildungspolitische Ziele, Deckungsanteil der fixen und variablen Kosten.

Die Festsetzung der abweichenden Entgelte erfolgt vor dem Erscheinen des jeweiligen Programmheftes durch die Leitung der Volkshochschule und den Vorstand der Kiek in AöR unter Abwägung wirtschaftlicher Interessen und des öffentlichen Zwecks und wird mit der Veröffentlichung im Programmheft als gültiges Entgelt wirksam.

- (4) Soweit bei einer Veranstaltung Kosten für spezielle sächliche Ausstattungen, bei verminderter Zahl der Teilnehmenden oder Verbrauchsmaterial entstehen, ist die Volkshochschule berechtigt, gegenüber der/dem Teilnehmenden zusätzlich zu den Entgelten einen anteiligen Kostenbeitrag geltend zu machen. Teilnehmende haben dann ein Rücktrittsrecht, wenn eine Erhöhung der Entgelte aufgrund verminderter Teilnehmerzahl angekündigt wird.
- (5) Für Vorträge, Exkursionen, Studienfahrten und Sonderveranstaltungen werden unter Berücksichtigung betriebswirtschaftlicher Gesichtspunkte kostendeckend kalkulierte Entgelte erhoben.

§ 6 Ermäßigungen

- (1) Für Schülerinnen/Schüler, Auszubildende, Studierende, Freiwilligendienstleistende, Schwerbehinderte ab 80 %, Au-pairs oder Inhaberinnen/Inhabern der Ehrenamtskarte des Landes Schleswig-Holstein wird auf Antrag – vorbehaltlich der nachfolgenden Bestimmungen – das jeweilige Entgelt um 25 % ermäßigt; für Inhaberinnen/Inhaber des Neumünster-Passes um 50 %. Kindern und Jugendlichen, die das 15. Lebensjahr noch nicht vollendet haben, wird in Übereinstimmung mit § 3 Abs. 3 dieser Entgeltordnung eine Ermäßigung in Höhe von 50 % nach Vorlage des Neumünster-Passes gewährt.
- (2) Der Ermäßigungsgrund ist durch eine entsprechende Bescheinigung grundsätzlich schon bei der Anmeldung, spätestens jedoch 14 Tage vor Beginn der jeweiligen Veranstaltung, nachzuweisen. Eine nachträgliche Ermäßigung der Entgelte ist nicht möglich.
- (3) Sofern das fällige Entgelt von Dritten (z. B. Arbeitgebern) für die/den Teilnehmende/-n übernommen wird, ist eine Ermäßigung ausgeschlossen.
- (4) Eine Ermäßigung wird ferner für folgende Veranstaltungen nicht gewährt:
 - a) Exkursionen
 - b) Studienfahrten
 - c) Prüfungen
 - d) Sonderkurse, -seminare

§ 7 Zahlungspflicht

- (1) Die Zahlungspflicht für die Entgelte entsteht mit dem Eingang der Anmeldung bei der vhs. Sie entfällt, wenn sich die/der Teilnehmende 10 Tage vor Beginn einer Veranstaltung mit mehreren Terminen schriftlich bei der vhs abgemeldet hat.
- (2) Schuldnerin/Schuldner ist die/der Anmeldende bzw. die/der Teilnehmende.
- (3) Die Entgelte für die Kurse und Seminare mit mehreren Terminen werden in einer Summe 7 Tage nach Rechnungsstellung fällig, soweit sie nicht abgebucht werden. Bei den übrigen Veranstaltungen werden die Entgelte vor Beginn der jeweiligen Veranstaltung bzw. zu dem von der Leitung der vhs bestimmten Zeitpunkt fällig.

§ 8 Teilnahmebescheinigungen

- (1) Soweit dies im Programmheft der vhs vermerkt ist, wird eine Teilnahmebescheinigung für den Kurs ausgestellt.
- (2) Ansonsten werden Teilnahmebescheinigungen sowie Zweitausfertigungen nur auf Anforderung ausgestellt und können bei der vhs abgeholt werden.
- (3) Die Ausstellung einer Teilnahmebescheinigung kann nur bis zu einem Jahr nach der Veranstaltung beantragt werden.

Anlage zur Satzung über die Benutzung der Volkshochschule der Stadt Neumünster im Kiek in und die Erhebung von Entgelten für die Teilnahme an Veranstaltungen (Benutzungs- und Entgeltordnung) vom 21.06.2022

1. Allgemeine Kurse und Seminare

- 1.1 Allg. Kurs, Seminar mit mindestens 10 Teilnehmenden EUR 3,15*
- 1.2 Alphabetisierungskurs (Deutsch als Muttersprache) kostenfrei

2. Arbeitsgemeinschaften (Jahresbeitrag)

- 2.1 vhs Sternwarte EUR 25,00

3. Spezielle Kurse und Sonderveranstaltungen

- 3.1 Vorträge und sonstige Einzelveranstaltungen**
- 3.2 Exkursionen**
- 3.3 Studienfahrten**

4. Sonstiges

- 4.1 Spezielle, sachliche und/oder personelle Ausstattung, Arbeits- und Verbrauchsmaterial für Kurse, Seminare, Exkursionen und Studienfahrten**
- 4.2 Bearbeitungspauschale bei der Abmeldung von einer Veranstaltung EUR 5,00
- 4.3 Nicht eingelöste Lastschrift (Lastschriftrückgabe) trotz gültigen SEPA-Mandates***

Bei jeder Kursbuchung wird pauschal EUR 1,00 zur anteiligen Deckung von Ermäßigungskosten erhoben. Ausgenommen von dieser Regelung sind

- der Besuch von Vorträgen
- die Belegung von Kursen für Kinder und Jugendliche
- Sonderprogramme für bestimmte, mit Drittmitteln geförderte Zielgruppe

* Kursentgelte werden auf 0,50 Euro genau kaufmännisch gerundet

** Kostendeckendes Entgelt unter Beachtung betriebswirtschaftlicher Gesichtspunkte

*** Kostendeckendes Entgelt in Höhe der jeweiligen Bankgebühren

Einzahlungen:

Sparkasse Südholstein
IBAN DE15 2305 1030 0028 0048 85
BIC NOLADE21SHO

Sonstiges:

Wir weisen darauf hin, dass für Garderobe, die beim Besuchen von vhs-Kursen und anderen vhs-Veranstaltungen entwendet wird, keine Haftung übernommen wird. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass das Rauchen in den von uns genutzten Schulgebäuden sowie im Kiek in nicht gestattet ist.

Änderungen der Kursleitung, der Kurstermine und des Veranstaltungsortes bleiben vorbehalten.

Ein Hinweis für unsere behinderten Teilnehmerinnen und Teilnehmer: Wir freuen uns, wenn unsere Kursangebote Ihr Interesse finden. Sowohl das Gebäude in der Gartenstraße und die Theodor-Litt-Schule sind barrierefrei ausgestattet.

Impressum:

Herausgeber: Kiek in AöR Bereich Volkshochschule
Verantwortlich für den Inhalt: Stephanie Steiner
Koordination und Schlussredaktion: Nadine Weiß
Foto Titel: © Cloudyew / AdobeStock
Fotos Innenteil: © Gudrun Aschenbach (S. 20)
© TAMMLAND photography. (S. 56)

Satz, Druck und Anzeigen: sh:z, Schleswig-Holsteinischer Zeitungsverlag GmbH & Co.KG

*Die komplette Satzung finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-neumuenster.de

Anmeldung für Kurse an der Volkshochschule Neumünster

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Veranstaltung(en) an

vhs-Kurs

1	<u>Kurs-Nr.</u>	<u>Kurstitel</u>	<u>Gebühr</u>
2	<u>Kurs-Nr.</u>	<u>Kurstitel</u>	<u>Gebühr</u>
3	<u>Kurs-Nr.</u>	<u>Kurstitel</u>	<u>Gebühr</u>
4	<u>Kurs-Nr.</u>	<u>Kurstitel</u>	<u>Gebühr</u>

Kursteilnehmer

Vorname _____ Nachname _____
Straße _____ PLZ/Ort _____
Telefon tagsüber _____ E-Mail _____
Geburts-tag _____ Geschlecht männlich weiblich divers
 Zahlung per Rechnung Zahlung per Lastschrift SEPA-Lastschriftmandat liegt bereits vor
Wir bitten Sie, die gewählte Zahlart in einem Semester nicht zu wechseln.

Antrag auf Ermäßigung als:

- Schüler/-in
- Student/-in
- Auszubildende/-r
- Schwerbehinderte/-r ab 80 %
- Au Pair
- Inhaber des NMS-Passes
- Ehrenamtskarte Neumünster

Die entsprechenden **Nachweise** müssen mit der **Anmeldung vorgelegt** oder als Kopie beigefügt werden, spätestens jedoch 14 Tage vor Kursbeginn. **Eine nachträgliche Ermäßigung** der Entgelte ist **nicht möglich**. Die Anmeldung wird nicht bestätigt. Sie erhalten nur dann eine Nachricht, wenn ein Kurs nicht stattfindet.
Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Teilnahmebedingungen der vhs Neumünster an (siehe auch Auszug auf der Rückseite).

Ort, Datum, Unterschrift(en)

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandates

Zahlungsempfänger
Kiek in! Anstalt öffentlichen Rechts der Stadt Neumünster (Geschäftsbereich Volkshochschule), Gartenstraße 32, 24534 Neumünster
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE59ZZZ000000506120
Mandatsreferenz: erhalten Sie mit der Rechnung

Nachname, Vorname (Kontoinhaber)

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Wohnort

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Kiek in! Anstalt öffentlichen Rechts der Stadt Neumünster (Geschäftsbereich Volkshochschule), Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Kiek in! Anstalt öffentlichen Rechts der Stadt Neumünster (Geschäftsbereich Volkshochschule) auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kreditinstitut

BIC (max 11 Zeichen)

DE ____ / ____ / ____ / ____ / ____ / ____ / ____ / ____ / ____ / ____ / ____ / ____
IBAN

Ort, Datum, Unterschrift(en)

Informationen zur SEPA-Umstellung SEPA – Single Euro Payments Area

Was bedeutet SEPA?

SEPA (Single Euro Payments Area) ist die Vereinheitlichung des Euro-Zahlungsverkehrs, insbesondere von Überweisungen und Lastschriften. Der SEPA-Raum umfasst alle Mitgliedsstaaten der Europäischen Union und des Europäischen Wirtschaftsraumes sowie die Schweiz und Monaco.

Ziele von SEPA

Überweisungen und Lastschriften in SEPA-Ländern erfolgen künftig ebenso schnell und günstig wie inländische Zahlungen. Im SEPA-Raum sollen für Kunden keine Unterschiede mehr zwischen nationalen und grenzüberschreitenden Zahlungen erkennbar sein.

Wann war die Umstellung auf SEPA?

Zum 1. Januar 2014 haben wir unser bisheriges Lastschriftverfahren auf das einheitliche SEPA-Basis-Lastschriftverfahren umgestellt.

Was ändert sich für Sie?

Wenn Sie uns zukünftig ein SEPA-Lastschriftmandat erteilen, ist dieses für alle Kursentgelte gültig. Sie brauchen uns dann bei den Anmeldungen zu weiteren Kursen nur noch mitteilen, dass bereits ein Lastschriftmandat vorliegt, ohne erneut Ihre Bankverbindung angeben zu müssen. Das Lastschriftmandat wird durch Ihre individuelle Mandats-Referenznummer und unsere Gläubiger-Identifikationsnummer (Gläubiger-ID: DE59ZZZ00000506120) gekennzeichnet.

Die Nummern finden Sie auf allen Lastschriftbenachrichtigungen (per Rechnung) und auf den Lastschriftinzügen. Ihre Mandats-Referenznummer wird von uns vergeben.

Grundlage

Im Juni 2010 hat der Bundesgerichtshof die Rechtsprechung zur Einzugsermächtigungslastschrift in der Insolvenz vereinheitlicht und einen Weg zur Fortentwicklung der Einzugsermächtigungslastschrift in eine (vor)autorisierte Zahlung aufgezeigt. Die Kreditwirtschaft wurde dadurch in die Lage versetzt, durch die Anpassung ihrer Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) eine Nutzung der Einzugsermächtigung als SEPA-Basis-Lastschriftmandat zu ermöglichen.

Die am 9. Juli 2012 in Kraft getretenen AGB-Änderungen der Banken und Sparkassen gelten sowohl für bereits in der Vergangenheit erteilte Einzugsermächtigungen als auch solche, die nach der AGB-Änderung erteilt werden.

Bitte beachten Sie unsere Teilnahmebedingungen sowie die Benutzungs- und Entgeltordnung

Die nachfolgend abgedruckten Bedingungen regeln bei Beachtung einen reibungslosen Ablauf und erleichtern das Miteinander.

SEPA-Lastschriftmandat

Wenn mein / unser Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht seitens des kontoführenden Instituts keine Verpflichtung zur Einlösung. Teilienlösungen werden im Lastschriftverfahren nicht vorgenommen. Bei eventuellen Erstattungen bin ich / sind wir einverstanden, dass das angegebene Konto auch hierfür verwendet wird. Mir / uns ist bekannt, dass die Erteilung des SEPA-Mandats nicht verpflichtend ist. Vor dem ersten Einzug einer SEPA-Basis-Lastschrift wird die Kiek in! Anstatt öffentlichen Rechts der Stadt Neumünster (Geschäftsbereich Volkshochschule) mich / uns über den Einzug in geeigneter Weise (mittels Zusatz im Bescheid, Rechnung o. ä.) unterrichten. Gläubiger-ID: DE59ZZZ00000506120, Kiek in! Anstatt öffentlichen Rechts der Stadt Neumünster (Geschäftsbereich Volkshochschule), Gartenstraße 32, 24534 Neumünster.

Anmeldung

Eine Anmeldung kann nur schriftlich per Anmeldeformular, Fax, Internet, E-Mail oder in der vhs-Geschäftsstelle erfolgen. Mit der schriftlichen Anmeldung werden unsere Teilnahmebedingungen anerkannt. Sie verpflichten sich damit zur Zahlung der Kursgebühr.

Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 § 2 i.V.m. § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312e Abs. 1 Satz 1 BGB i.V.m. Art. 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an:
o. g. Adresse, E-Mail: info@vhs-neumuenster.de, Fax: 04321 41996999.

Abmeldung

Eine Abmeldung muss ebenfalls schriftlich vorliegen. Im Falle einer Kostenersatzung wird für die Abmeldung eine Bearbeitungspauschale fällig.

Kursgebühren

Die Bezahlung der Kursgebühren kann per Bankinzug oder durch Überweisung erfolgen. Die Abbuchung der Kursgebühren erfolgt erst, wenn die Durchführung des Kurses gesichert ist.

Der Bankinzug erfolgt per SEPA-Lastschrift zum nächstliegenden Abbuchungsdatum, jeweils der 2., 12. oder 22. eines Monats, vor Kursbeginn von Ihrem Konto. Bei Nichteinlösung der Lastschrift, die nicht auf fehlerhaftes Verhalten unsererseits zurückzuführen ist, wird einige Tage später die Lastschrift wiederholt. In diesem Fall können Ihnen weitere Kosten entstehen.

Ermäßigung

Ermäßigungen werden zu 25 % (für Inhaber des NMS-Passes zu 50 %) gewährt. Die Nachweise sind grundsätzlich schon bei der Anmeldung, spätestens jedoch 14 Tage vor Beginn der jeweiligen Veranstaltung vorzulegen. Eine nachträgliche Ermäßigung ist nicht möglich.

Solten das fällige Entgelt von Dritten übernommen wird, ist eine Ermäßigung ausgeschlossen.

Probeabende

Es gibt keine Probeabende. Ein Kursbesuch und die Eintragung in die Teilnehmerliste wird einer Anmeldung gleichgesetzt. Die vollständige Benutzungs- und Entgeltordnung kann in der Geschäftsstelle der Volkshochschule, Gartenstraße 32, 24534 Neumünster, während der Öffnungszeiten eingesehen werden.

Sollten Sie Fragen haben über die Inhalte der Kurse oder welcher Kurs der richtige für Sie ist, wenden Sie sich an uns. Im vorderen Programmteil sind die Zeiten der vhs-Geschäftsstelle ausgewiesen. Wir stehen für Ihre Fragen gern zur Verfügung.