



## Gesellschaft und Leben

Hundewissen	Seite	10
Ehrenamt	Seite	10
Universitätsgesellschaft	Seite	11
Politik/Nachhaltige Entwicklung	Seite	12
Umweltbildung	Seite	12
Verbraucherfragen	Seite	12–15
Persönlichkeitsentwicklung	Seite	15–16
Psychologie	Seite	16
Philosophie/Ethik	Seite	16–17
Heimatkunde/Länderkunde	Seite	17–19
Naturwissenschaften	Seite	19
Astronomie	Seite	19



## Kultur

### Vorträge

Literatur/Sprache	Seite	20
Theater/Kunstgeschichte	Seite	20
Stadt-/Kultur-/Musikgeschichte	Seite	20–23

### Seminar- und Kursangebote

Strategie/Literatur/Schreiben/		
Literarische Praxis/Kunstgeschichte	Seite	23–24
Zeichnen/Malen	Seite	25–27
Plastisches Gestalten/		
Kunsthandwerk	Seite	27–29
Singen/Musik/Tanz	Seite	29
Basteln	Seite	29
Foto/Fotografie	Seite	30–31
Film/Medien	Seite	31–32
Spinnen/Weben	Seite	32–33



## Gesundheit und Fitness

### Vorträge

Gesundheitsvorträge		
Einblicke/Einsichten FEK	Seite	34–35

### Seminar- und Kursangebote

Entspannung	Seite	35–38
Yoga/Tai Chi/Qigong/Pilates	Seite	38–41
Selbstverteidigung/Fitness	Seite	41
Bewegung/Fitness	Seite	42–43
Bewegung/Tanz	Seite	43
Wandern	Seite	44
Bewegung auf dem Wasser	Seite	44
Tennis	Seite	45
Gesundheitspflege	Seite	45–46
Ernährung/Kochen	Seite	46–48



## Digitale Angebote

Ehrenamt	Seite	10
Verbraucherfragen	Seite	12–15
Zeichnen/Malen/Basteln	Seite	26–27, 29



## Sprachen

<b>Sprachsystem</b>	Seite	50
<b>Einbürgerungstest</b>	Seite	51
<b>Deutsch</b>	Seite	51
<b>Fremdsprachen</b>		
Dänisch	Seite	53–54
Englisch	Seite	54
Färöisch	Seite	55
Französisch	Seite	55
Gebärdensprache	Seite	53
Isländisch	Seite	55–56
Italienisch	Seite	56
Koreanisch	Seite	57
Mehrsprachenkurse	Seite	52
Neugriechisch	Seite	57
Norwegisch	Seite	57
Plattdeutsch	Seite	57
Portugiesisch	Seite	57
Rumänisch	Seite	58
Schwedisch	Seite	58
Spanisch	Seite	58–59
Sprachen der Welt	Seite	52
Türkisch	Seite	59



## EDV und Beruf

EDV – Grundlagen	Seite	60–61
EDV – Anwendungen	Seite	61–62
Smartphone/Tablet/ebay	Seite	63
Xpert Business	Seite	64–67
Berufliche Weiterbildung/ Kommunikation	Seite	67



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



Veranstaltungskalender	Seite	9
------------------------	-------	---



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



Grundbildung/Schulabschlüsse	Seite	70
------------------------------	-------	----



Junge vhs	Seite	70–71
-----------	-------	-------

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

Leitbild	Seite	49
----------	-------	----

**Geschäftsstelle:**  
Gartenstraße 32 · 24534 Neumünster  
Tel. 04321 70769-0  
Fax: 04321 4199699  
Internet: [www.vhs-neumuenster.de](http://www.vhs-neumuenster.de)  
E-Mail: [info@vhs-neumuenster.de](mailto:info@vhs-neumuenster.de)

## Das Semester beginnt am 18. September 2023

Ein Anmeldeformular finden  
Sie auf der Seite 73.

### 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](mailto:info@vhs-neumuenster.de) oder  
online auf unserer Internetseite unter [www.vhs-neumuenster.de](http://www.vhs-neumuenster.de)

### Unterrichtsfreie Zeiten

(wenn beim Kurs nicht anders angegeben):

<b>Sommerferien</b>	17.07.–26.08.
<b>Tag der Deutschen Einheit</b>	03.10.
<b>Herbstferien</b>	16.10.–27.10.
<b>Reformationstag</b>	31.10.
<b>Weihnachtsferien</b>	27.12.–06.01.

### 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. In der Zeit vom 23.12.2023 bis 1.1.2024 sowie 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](http://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](http://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, jeweils am 2., 12. oder 22. eines Monats.





**Herzlich  
willkommen  
im Kiek in!**  
Bitte beachten  
Sie unsere  
Hinweise auf  
Seite 4

## Die vhs ist dabei ...

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

**Kontakt:** [kulturboten@diakonie-altholstein.de](mailto: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 vorhandenem Guthaben der Bildungskarte beglichen werden. Die Bildungskarte wird von der gemeinsamen Anlaufstelle „Bildung und Teilhabe“ im Jobcenter Neumünster ausgestellt.



## Grußwort

von Stadtrat  
Carsten Hillgruber



*Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,*

Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) ist eine der Antworten auf die drängenden globalen Herausforderungen, vor denen die Menschheit steht. Der Klimawandel und die daraus folgenden Naturkatastrophen wie extreme Dürren, Überschwemmungen und Wirbelstürme ebenso wie wachsende soziale Ungleichheit und die drohende Erschöpfung natürlicher Ressourcen gefährden unsere Zukunft und insbesondere die der nachfolgenden Generationen. Um eine lebenswerte Zukunft zu gestalten, müssen umfassende und tiefgreifende gesellschaftliche Transformationen angestoßen und umgesetzt werden. Die 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung der UN auf unserem Titelbild berücksichtigen alle drei Dimensionen der Nachhaltigkeit – Soziales, Umwelt, Wirtschaft – gleichermaßen und gelten für alle Staaten der Welt: Industrie-, Schwellen- und Entwicklungsländer. Sie machen deutlich, dass wir eine gemeinsame Verantwortung für die Welt tragen. Das erfordert Mut, Zuversicht und ein fundiertes Verständnis für die Konsequenzen des eigenen Handelns. Auf diese Weise möchte Bildung bzw. Weiterbildung die Menschen zu zukunftsfähigem Denken und Handeln befähigen, d. h. sie ermutigen und in die Lage versetzen, die Auswirkungen des eigenen Handelns auf die Welt zu verstehen und verantwortungsvolle Entscheidungen zu treffen.

Im Bereich der Erwachsenenbildung kommt den Volkshochschulen eine Schlüsselrolle zu: Das Konzept des lebenslangen Lernens ermöglicht es, Kompetenzen im Sinne einer zukunftsfähigen Gestaltung der Gesellschaft zu fördern. Die Umsetzung einer nachhaltigen Entwicklung ist eine gesamtgesellschaftliche Herausforderung – und damit ist die Integration der BNE eine Querschnittsaufgabe für alle Bildungsbereiche.

Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE) wurde für das Jahrzehnt 2020–2030 als Arbeitsschwerpunkt der deutschen Volkshochschulen ausgerufen. Das Ziel ist, das Programmangebot quer durch alle Fachbereiche an Nachhaltigkeitskriterien zu orientieren.

Daher nutzen Sie die Angebote der Volkshochschule im Herbstsemester – z. B. zum Thema Klima und Energie, Entspannung und Bewegung oder auch berufliche Qualifizierungen – für Ihre ganz persönliche Weiterbildung im Sinne einer nachhaltigen Entwicklung!

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und bei der Auswahl interessanter Fortbildungen.

Mit den besten Wünschen

*Ihr Carsten Hillgruber*

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.





## Bildungsfreistellung/Bildungsurlaub auf einen Blick

### Was ist Bildungsfreistellung/ Bildungsurlaub?

Das Weiterbildungsgesetz gewährt allen Beschäftigten in Schleswig-Holstein das Recht auf Bildungsfreistellung. Bildungsfreistellung (oft auch „Bildungsurlaub“ genannt) bedeutet Freistellung von der Arbeit unter Fortzahlung des Arbeitsentgeltes zur Teilnahme an anerkannten Weiterbildungsveranstaltungen.

### Wer kann Bildungsurlaub in Anspruch nehmen?

Einen Rechtsanspruch auf Bildungsurlaub haben alle Beschäftigten – Arbeiterinnen und Arbeiter, Angestellte, Auszubildende, etc. –, deren Beschäftigungsverhältnis seit mindestens 6 Monaten besteht. Der gesetzliche Anspruch beläuft sich maximal auf 5 Tage bezahlte Freistellung. Nicht genutzte Tage können in das Folgejahr „mitgenommen

werden“, sodass man dann 10 Tage/Jahr hat. Diese Zusammenlegung können Sie bei Ihrem Arbeitgeber beantragen.

### Was muss ich tun, um einen Bildungsurlaub an der vhs Neumünster besuchen zu können?

Zunächst können Sie sich für einen Bildungsurlaub wie für jeden Kurs in unserem Hause anmelden.

Spätestens sechs Wochen vor Beginn der Weiterbildung sollte die Teilnahmeabsicht dem Arbeitgeber mitgeteilt werden.

Eine kurzfristige Mitteilung an den Arbeitgeber ist im Einzelfall möglich.

Der Arbeitgeber kann bei fristgerechter Mitteilung die Freistellung nur ablehnen, wenn betriebliche bzw. dienstliche Gründe dagegensprechen.

Mit der Mitteilung an den Arbeitgeber ist auch der Nachweis über die Anerkennung der Veranstaltung vorzulegen. Die Anerkennungsbestätigung stellen wir Ihnen rechtzeitig zur Verfügung.

**Selbstverständlich können Sie diese Intensivangebote auch nutzen, wenn Sie selbstständig sind, sich im Ruhestand befinden oder dafür privat Urlaub nehmen!**



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



Eine Unterbringung  
im Hostelbereich  
des Hauses ist ab 53,50 €  
pro Nacht möglich und kann  
unter [info@kiek-in-nms.de](mailto:info@kiek-in-nms.de)  
oder 04321 41996-0  
separat angefragt  
werden.

#### Juli 2023

ab Montag, 03.07.2023 **Stressfrei im Alltag und Berufsleben** ■ BV30402BU 5 Tage Online

ab Montag, 10.07.2023 **Rückenfit im beruflichen Alltag** ■ BV30247BU 5 Tage Online

#### September 2023

Ab Montag, 04.09.2023 **Kreatives Schreiben** ■ BW20211BU 5 Tage Seite 24

Ab Montag, 11.09.2023 **Rückenfit und Stressprävention** ■ BW30246BU 5 Tage Seite 42

#### Oktober 2023

Ab Montag, 23.10.2023 **Yoga – seine Kraft, seine Sanftheit, seine Demut** ■ BW30123BU 5 Tage Seite 38

Ab Montag, 23.10.2023 **Office 2016 kompakt (Word, Excel, Outlook)** ■ BW50200BU 5 Tage Seite 61

#### November 2023

Ab Montag, 13.11.2023 **Stressfrei im Homeoffice: Wie man die Tücken dieser smarten Lösung umgehen kann** ■ BW30113BU 3 Tage Seite 36

Ab Montag, 27.11.2023 **Italienisch Stufe A1, ab Lektion 1 – ohne Vorkenntnisse** ■ BW43210BU 5 Tage Seite 56

#### Dezember 2023

Ab Montag, 04.12.2023 **Erweitern Sie Ihre Kommunikations- und Handlungskompetenzen – ein NLP-Bildungsurlaub** ■ BW10704BU 5 Tage Seite 16









Vollständige Informationen zum Veranstaltungsinhalt finden Sie auf der entsprechenden Seite in diesem Programmheft oder online auf unserer Homepage unter [www.vhs-neumuenster.de](http://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

**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)

**Theater in der Stadthalle**  
Kleinflecken 1, 24534 Neumünster

**Volkshochschule**  
Gartenstraße 32, 24534 Neumünster  
*Für die Exkursionen und Besichtigungen ist der Veranstaltungsort jeweils unter dem Kurs angegeben.*

### Kooperationspartner:

- ATE Akademie für Technologie und Entwicklung UG
- Bridge-Club Neumünster
- Brücke Neumünster gGmbH
- Buchhandlung Krauskopf GmbH
- Deutscher Verband für Schweißtechnik (DVS)
- Erster Kanu-Klub Neumünster e.V.
- Fachdienst Kinder und Jugend der Stadt Neumünster
- Flugsport-Club Neumünster e.V.
- Freies Radio Neumünster e. V.
- Flüchtlingsrat Schleswig-Holstein e.V.
- Friedrich-Ebert-Krankenhaus (FEK)
- Haus Reckeblück (ehemals Haus Berlin)
- Herbert-Gerisch Stiftung,
- Hospiz-Initiative Neumünster e.V.
- Info-Zentrum Dosenmoor e.V.
- Jugendverband Neumünster e.V.
- Kulturbüro der Stadt Neumünster
- Landesverband der Volkshochschulen in Schleswig-Holstein
- Lebenshilfe für Behinderte Neumünster e.V.
- Mehrgenerationenhaus Volkshaus Tugenddorf
- Musikschule Neumünster e.V.
- Museum Tuch + Technik
- Offener Kanal Schleswig-Holstein,
- Schachclub Agon Neumünster von 1990 e.V.
- S-H Universitätsgesellschaft Sektion Neumünster
- Seniorenbüro der Stadt Neumünster
- Sinti Union Schleswig-Holstein e.V.
- Stadtbücherei Neumünster,
- Tennis- und Hockey-Club Neumünster von 1921 e.V. (THC Neumünster),
- Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein
- die Volkshochschulen Bad Segeberg, Bordesholm-Wattenbek, Förde-vhs Kiel, Hohenwestedt, Nortorf und Norderstedt, und die durch Anzeigen in diesem Heft vertretenen Firmen.



Sie finden uns auch auf...



vhs Neumünster



vhsneumuenster

[www.vhs-neumuenster.de](http://www.vhs-neumuenster.de)



## 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](mailto:info@vhs-neumuenster.de) oder online auf unserer Internetseite unter [www.vhs-neumuenster.de](http://www.vhs-neumuenster.de)

### Juli / August / September 2023

11.07.2023	Vortrag: William Turner	19:30 Uhr	Seite 20
16.07.2023	Sommerwanderung an der Bünzau	14:00 Uhr	Seite 18
13.08.2023	Sommerwanderung Dosenmoor	14:00 Uhr	Seite 18
16.08.2023	Online-Vortrag: Essen mit Genuss: sicher, lecker, gesund	17:00 Uhr	Seite 46
19.08.2023	Sommerwanderung auf den Boxberg	14:00 Uhr	Seite 18
17.09.2023	Führung: Dosenmoor	14:00 Uhr	Seite 18
19.09.2023	Vortrag Universitätsgesellschaft: Die Türkei	19:30 Uhr	Seite 11
20.09.2023	Vortrag Grundwissen Pilze	19:00 Uhr	Seite 17
23.09.2023	Wanderung: Dosenmoor	10:30 Uhr	Seite 44
24.09.2023	Exkursion: Pilzwanderung	09:00 Uhr	Seite 17
25.09.2023	Vortrag FEK: Verschluckte Sachen bei Kindern	19:00 Uhr	Seite 34
26.09.2023	Online-Vortrag: Wärmedämmung	18:00 Uhr	Seite 12
28.09.2023	Online-Vortrag: Verschwendung von Lebensmitteln	17:00 Uhr	Seite 14
29.09.2023	Vortrag: Grenzgänger Kunst und Psychatrie	18:30 Uhr	Seite 21

### Oktober 2023

06.10.2023	Führung: Hinter die Kulissen der Gerisch-Stiftung	15:00 Uhr	Seite 21
07.10.2023	Führung: Neumünsters übersehenen Skulpturen	14:30 Uhr	Seite 22
08.10.2023	Führung: Dosenmoor	10:00 Uhr	Seite 18
08.10.2023	Exkursion: Pilzwanderung	14:00 Uhr	Seite 17
08.10.2023	Vortrag: Salvador Dali	14:30 Uhr	Seite 21
08.10.2023	Stadtführung: Stolpersteine	14:30 Uhr	Seite 22
08.10.2023	Führung: Hinter die Kulissen des Theaters	15:00 Uhr	Seite 20
09.10.2023	Online-Vortrag: Patientenverfügung	10:00 Uhr	Seite 15
09.10.2023	Vortrag: Vegane Ernährung im Alltag	19:00 Uhr	Seite 47
10.10.2023	Online-Vortrag: versteckter Zucker	17:00 Uhr	Seite 46
10.10.2023	Online-Vortrag: Solaranlagen	18:00 Uhr	Seite 12
10.10.2023	Vortrag Universitätsgesellschaft: „Durchsichtiges“ Gehirn	19:30 Uhr	Seite 11
12.10.2023	Vortrag: Meininger Hofkapelle	15:00 Uhr	Seite 23
13.10.2023	Führung: Gerisch-Park	15:00 Uhr	Seite 21
21.10.2023	Wanderung: Naturpark Aukrug	10:30 Uhr	Seite 44
22.10.2023	Herbstwanderung im Naturschutzgebiet Tönsheide	13:00 Uhr	Seite 18
28.10.2023	Astronomietag und Mondfinsternis an der vhs-Sternwarte (mit Vortrag Universitätsgesellschaft)	18:00 Uhr	Seite 11

### November 2023

01.11.2023	Lesefutter für den Herbst	19:00 Uhr	Seite 20
02.11.2023	Vortrag: Welt der Pilze	19:00 Uhr	Seite 17
05.11.2023	Vortrag: Bertold Brecht	14:30 Uhr	Seite 20
06.11.2023	Vortrag: Notfallordner	10:00 Uhr	Seite 14

### November 2023

06.11.2023	Vortrag FEK: Kinder- und Jugendpsychiatrie	19:00 Uhr	Seite 34
07.11.2023	Online-Vortrag: Nutri-Score	17:00 Uhr	Seite 46
08.11.2023	Vortrag: Bestattungsvorsorge	15:00 Uhr	Seite 14
08.11.2023	Online-Vortrag: Energetische Sanierung	19:00 Uhr	Seite 13
11.11.2023	Wanderung: an der Bünzau	10:30 Uhr	Seite 44
13.11.2023	Vortrag FEK: Was ist palliativ	19:00 Uhr	Seite 34
14.11.2023	Online-Vortrag: Welche Heizung?	18:00 Uhr	Seite 13
15.11.2023	Vortrag: Stromausfall	19:00 Uhr	Seite 12
19.11.2023	Vortrag: Henry Moore	14:30 Uhr	Seite 21
20.11.2023	Vortrag FEK: Demenz	19:00 Uhr	Seite 34
21.11.2023	Vortrag: Rechtsirrtümer	16:00 Uhr	Seite 15
21.11.2023	Vortrag Universitätsgesellschaft: Die Krise(n) der Europäischen Union	19:30 Uhr	Seite 11
22.11.2023	Vortrag: Walter Erben	19:00 Uhr	Seite 22
24.11.2023	Online-Seminar: Teamgespräche	18:00 Uhr	Seite 10
24.11.2023	Vortrag: Hundebegegnungen	19:00 Uhr	Seite 10
23.11.2023	Online-Vortrag: Klimakrise	19:00 Uhr	Seite 12
26.11.2023	Vortrag: Kolonialismus	14:30 Uhr	Seite 22
27.11.2023	Vortrag FEK: Herzkrank	19:00 Uhr	Seite 35
28.11.2023	Online-Vortrag: Photovoltaik	18:00 Uhr	Seite 13
29.11.2023	Vortrag: Die Kelten	19:00 Uhr	Seite 10

### Dezember 2023

04.12.2023	Vortrag FEK: Bildgebung des Herzens	19:00 Uhr	Seite 35
05.12.2023	Online-Vortrag: Förderprogramme	18:00 Uhr	Seite 13
11.12.2023	Online-Vortrag: Vorsorgevollmacht	10:00 Uhr	Seite 15
14.12.2023	Online-Vortrag: Lebensmittelverpackungen	17:00 Uhr	Seite 14

### Januar / Februar 2024

16.01.2024	Online-Vortrag: Solaranlagen	18:30 Uhr	Seite 12
16.01.2024	Universitätsgesellschaft: Energiewendeprojekte	19:30 Uhr	Seite 11
21.01.2024	Vortrag: Europa	14:30 Uhr	Seite 22
23.01.2024	Online-Vortrag: Schimmel	18:00 Uhr	Seite 13
28.01.2024	Vortrag: Kilimandscharo	14:30 Uhr	Seite 19
04.02.2024	Vortrag: König Artus	14:30 Uhr	Seite 10
07.02.2024	Online-Vortrag: Dachdämmung	19:00 Uhr	Seite 14
13.02.2024	Online-Vortrag: Wärmedämmung	18:00 Uhr	Seite 12



## „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 geprägt 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.“

### **BW10030V**

#### Der tut nix – Hundebegegnungen richtig einschätzen

Sozialkontakt ist nicht nur für Welpen wichtig, auch erwachsene Hunde sollten immer wieder die Möglichkeit zum Kontakt mit Artgenossen haben, um die Kommunikation mit anderen Hunden zu verfeinern. Die meisten Hundebegegnungen verlaufen ruhig und friedlich. Aber leider nicht alle. Denn nicht jeder Hund will spielen und nicht jeder „liebt“ seinesgleichen. Ein lustig aussehendes Rennspiel entpuppt sich bei näherem Hinsehen oft als Jagd- und Mobbingsequenz, die für das ‚Opfer‘ meist nicht viel Freude bringt. Woran erkenne ich echtes Spielverhalten beim Hund und in welcher Situation kann man ein Spiel laufen lassen, wann sollte man besser eingreifen? Hundexperte Marc Eichstedt (ehem. Lindhorst) widmet sich während seines Vortrags diesem Thema und erläutert anhand von anschauli-

chem Videomaterial, wie Konfliktsituationen erkannt und eingeschätzt sowie ernsthafte Konflikte vermieden werden können.

Marc Eichstedt

Freitag, 24.11.2023, 19:00–20:30 Uhr

Volkshochschule, 8,00 €

Eine schriftliche Anmeldung (z. B. info@vhs-neumuenster.de, www.vhs-neumuenster.de) wird bis Dienstag, 21. November (12:00 Uhr) benötigt.

### **BW10110V**

#### Die Kelten – Kulturvolk der europäischen Frühgeschichte

Neben dem Einfluss von Griechen, Römern und Germanen haben auch die Kelten die Kultur Europas mitgeprägt. Wer aber waren die Kelten, woher kamen sie und was wissen wir über ihren Verbleib? Welche Spuren und kulturellen Zeugnisse haben sie hinterlassen und welche Rolle spielten sie in der Geschichte? Dieser Vortrag soll einen Einblick geben in das Leben der Kelten von ihrem Ursprung bis zu den gallischen Kriegen und danach.

Wilhelm Graas

Mittwoch, 29.11.2023, 19:00–20:30 Uhr

Volkshochschule, 8,00 €

Eine schriftliche Anmeldung (z. B. info@vhs-neumuenster.de, www.vhs-neumuenster.de) wird bis Montag, 27. November erbeten.

### **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](http://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](http://www.vhs-neumuenster.de)).

### **BW10201WTV**

#### Online-Seminar: Teamgespräche und Sitzungen zielführend moderieren Sieben Tipps für eine gelungene Konferenz

Wie lassen sich Sitzungen und Gesprächsrunden ohne Zeitverlust ergebnisreich moderieren? Diese sieben Tipps helfen dabei, Besprechungen zu strukturieren und Gesprächsrunden zielorientiert zu gestalten.

Ulrike Hesse

Freitag, 24.11.2023, 18:00–19:30 Uhr

Online, gebührenfrei

Der Unterricht findet über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie von uns rechtzeitig vor dem Kursbeginn.





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

In Kooperation mit der Schleswig-Holsteinischen Universitätsgesellschaft Sektion Neumünster  
Für Mitglieder der Universitätsgesellschaft ist der Eintritt frei (Schüler\*innen 3,00 €, Normalpreis 5,00 €).  
Die Eintrittsgebühr wird bei der Veranstaltung vor Ort erhoben.

### **V BW10021VO**

#### **Die Türkei – aktuelle politische und gesellschaftliche Entwicklungen**

Die Türkei ist Deutschland politisch, wirtschaftlich und menschlich eng verbunden. Das aktuelle politische Geschehen in der Türkei ist insofern für Deutschland von großer Relevanz. Der Vortrag versucht, die spezifischen politischen und gesellschaftlichen Strukturen der Türkei zu beschreiben und wird dann jeweils aktuelle Ereignisse in der Türkei und den deutsch-türkischen Beziehungen analysieren.

Referent: Prof. Dr. Lutz Berger,  
Seminar für Orientalistik; Islamwissenschaft der Universität Kiel  
Dienstag, 19.9.2023, 19:30–21:00 Uhr  
Volkshochschule

### **V BW10022VO**

#### **„Durchsichtiges“ Gehirn**

Entwicklung, Aufbau und Funktionsweise des Gehirns sind für Augen nicht „durchsichtig“, zumal das Gehirn durch Schädelknochen verborgen geschützt ist. Vielfältige, bes. technische Untersuchungsmöglichkeiten haben in den letzten Jahrzehnten neurowissenschaftlicher Forschung die Komplexität des Gehirns z.T. entschlüsseln helfen. Was ist ein EEG? Wofür braucht man ein MRT? Was bedeuten die Abkürzungen CT, MRS, fMRT, MEG, SPECT, PET, Sono, TMS, NLG, EMG, NGS? In diesem Vortrag werden Methoden erklärt, mit denen ab dem Fetal-Alter die Strukturen des Nervensystems einschließlich der Nervenbahnen bis auf den Millimeter genau ohne Schädigung am Lebenden darzustellen sind. Vortragsbeispiele für die Erkenntnisfortschritte mithilfe o.g. Methoden in den Neurowissenschaften sind Epilepsie, Schlaganfall und Entwicklungsstörung.

Referent: Prof. Dr. Ulrich Stephani, Klinik für Kinder- und Jugendmedizin II, UKSH  
Dienstag, 10.10.2023, 19:30–21:00 Uhr  
Volkshochschule

### **V BW10023VO**

#### **Astronomietag und Mondfinsternis an der vhs-Sternwarte Neumünster**

In Kooperation mit der Universitätsgesellschaft (Sektion Neumünster)

Am 28. Oktober 2023 beteiligt sich die vhs-Sternwarte Neumünster am bundesweiten Astronomietag und öffnet ihre Türen für Besucher. In der Zeit von 18:00 bis 23:00 Uhr können sich Interessierte die größte Sternwarte des Landes anschauen und, mit beginnender Nacht, auch einen Blick durch die verschiedenen Fernrohre werfen. Um 19:00 Uhr hält Prof. Wolfgang J. Duschl, Direktor des Instituts für Theoretische Physik und Astrophysik der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel, einen Gastvortrag: Wie die Milchstraße zu ihren Armen kam – Unsere Milchstraße ist eine sog. Spiralgalaxien. Spiralgalaxien machen etwa ein Drittel aller Galaxien aus. Sie fallen, wie es der Name schon sagt, durch ihre spiralförmigen Arme hell leuchtenden Materials auf. Es ist aber selbst heute noch nicht wirklich bis ins Letzte verstanden, wie es zu diesen Armen kommt, und v.a., wie sie aufrechterhalten werden. In meinem Vortrag werde ich einen Überblick über Galaxienstruktur ganz allgemein geben, werde mich dann auf Spiralgalaxien konzentrieren und diese näher beschreiben, und werde schließlich über aktuelle Arbeit, nicht zuletzt in Kiel, sprechen, die das Phänomen „Spiralarm“ zu erklären suchen. Ein weiterer Höhepunkt des Abends wird die partielle Mondfinsternis, die bei klarem Himmel ab 21:35 Uhr zu sehen sein wird.

Referent: Prof. Dr. Wolfgang J. Duschl,  
Institut für Theoretische Physik und  
Astrophysik der Universität Kiel  
Samstag, 28.10.2023, 18:00–23:00 Uhr  
Veranstaltungsort: vhs-Sternwarte  
Neumünster, Hahnknüll 58.  
Der Eintritt ist frei und eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

### **V BW10024VO**

#### **Die Krise(n) der Europäischen Union – Zum Stand der Dinge heute**

Finanzkrise, Flüchtlingskrise, Brexit in den letzten 10 Jahren. Sind die Krisen heute noch die alten? Der Vortrag analysiert die Gründe für alt-neue Krisen und neu-alte Lösungsvorschläge, aus der Krise herauszukommen: Eine immer enger werdende Union? Mehr Demokratie? Mehr Mehrheitsentscheidungen? Mehr Kompetenzen? Oder weniger von alledem? Und nicht zuletzt: Die Notwendigkeit (die Zwänge?) für Europa, aus der Krise herauszukommen in einer zunehmend globaler, illiberaler und Europa feindlicher werdenden Welt.

Referent: Prof. Dr. Dr. Manfred Hanisch,  
Historisches Seminar; Geschichte und  
ihre Didaktik I der Universität Kiel  
Dienstag, 21.11.2023, 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 CO<sub>2</sub>-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 bzgl. der CO<sub>2</sub>-Emissionen und geht auch auf die noch ungelösten Probleme 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



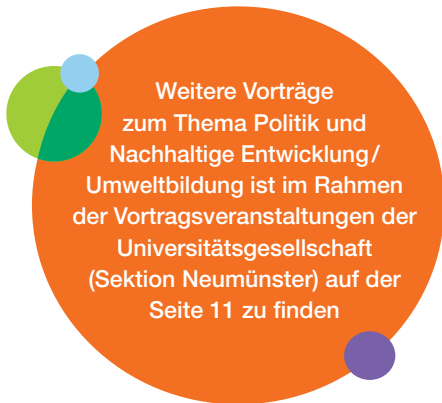
**NEU BW10206**

**Gesprächskreis Politik  
und Zeitgeschichte**

**Themenschwerpunkt: Über den Krieg**

Fünfundsechzig Jahre (1945–2020) hat es in Europa keinen Krieg gegeben. Man meinte schon er wäre auf Dauer aus Europa vertrieben. Dann überfiel Russland die Ukraine und der Krieg kam zurück. Was bedeutet diese Rückkehr für Deutschland und Europa? Was können wir aus der Geschichte über den Krieg lernen? Diese und weitere Themen wollen wir gemeinsam im Gesprächskreis analysieren und einordnen.

Klaus Goldnick  
dienstags, ab 19.9.2023,  
10:00–11:30 Uhr, 8 x  
Volkshochschule, 51,50 €



**V BW10403V**

**Blackout! Der Strom fällt aus! Und nun?**

Nach einer unbeabsichtigten Unterbrechung der Versorgung mit Elektrizität sind die Bürgerinnen und Bürger mit den Folgen des Ungleichgewichts zwischen der nicht mehr bereitgestellten Energieversorgung und dem notwendigen Bedarf unmittelbar betroffen! Dieser Vortrag möchte Sie für das Thema sensibilisieren, bereits bekannte Gefahren darstellen und gleichzeitig Lösungswege für das Bestehen eines Notfalls aufzeigen.

Jan Eisfeldt  
Mittwoch, 15.11.2023, 19:00–20:30 Uhr  
Volkshochschule, 8,00 €  
Eine schriftliche Anmeldung (z. B. info@vhs-neumuenster.de, www.vhs-neumuenster.de) wird bis Montag, 13. November benötigt.

**V BW10404VW**

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

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale

Im Vortrag erhalten Sie Einblicke in die Geschichte der Klimaforschung, in aktuelle Entwicklungen und Zusammenhänge in Deutschland und Schleswig-Holstein. Denn dass die Klimakrise uns eingeholt hat, ist mittlerweile nicht nur bei Wissenschaftlern Konsens. Daneben werden die politischen Maßnahmen über die Jahrzehnte von Montreal über Kyoto bis Paris bis hin zu Glasgow 2021 beleuchtet. Schließlich gibt der Vortrag Beispiele dafür, was jede\*r Einzelne nun tun kann.

Referent:  
Energieberater Dipl.-Geogr. Sascha Beetz,  
Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen  
Donnerstag, 23.11.2023, 19:00–20:30 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: Energie sparen  
mit Wärmedämmung**

In Kooperation mit der  
Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Bestimmt haben Sie schon gehört, dämmen sei schlecht fürs Gebäude und Wände könnten dann nicht mehr atmen. Das ist Unsinn. Die richtige Wärmedämmung schafft ein angenehmes Raumklima, hält im Winter die Wärme im Haus und verhindert im Sommer ein Aufheizen der Räume. In diesem Vortrag erläutert unser Energieberater die Möglichkeiten der Wärmedämmung.

Die Vorträge finden online statt und sind dank der Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentrale kostenfrei. Die finalen Zugangs- und Anmeldedaten erhalten Sie von uns per Mail mit der Anmeldebestätigung.

**V BW10405VW**

Referent: Energieberater Dipl.-Ing. Ingo Sell,  
Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein  
Dienstag, 26.9.2023, 18:00–20:00 Uhr  
Eine Anmeldung bei der Volkshochschule mit Angabe der Mailadresse wird bis Freitag, 22. September (12:00 Uhr) erbeten.

**V BW10406VW**

Referent: Energieberater Dipl.-Ing. Ingo Sell,  
Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein  
Dienstag, 13.2.2024, 18:00–20:00 Uhr  
Eine Anmeldung bei der Volkshochschule mit Angabe der Mailadresse wird bis Freitag, 9. Februar (12:00 Uhr) erbeten.



**Online-Vortrag: Solaranlagen –  
Kraftwerke auf dem Dach**

In Kooperation mit der  
Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Eine Solaranlage lässt sich in vielen Haushalten sinnvoll einsetzen – ob zur Stromerzeugung mit Sonnenkraft oder für die Heizung und Warmwasserbereitung. Photovoltaikanlagen und Solarthermie senken die eigenen Kosten für Strom und Wasser und bedeuten für Hausbesitzer einen Beitrag zum Klimaschutz sowie einen entscheidenden Schritt in Richtung Unabhängigkeit von Energieversorgern. Das gilt nicht nur für Neubauten, sondern auch für ältere Häuser. Wie die Technik funktioniert, welche Fördermöglichkeiten infrage kommen und worauf es bei der Planung einer Anlage ankommt, erklären unsere Energieberater. Der Vortrag findet online statt und ist dank der Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentrale kostenfrei. Die finalen Zugangs- und Anmeldedaten erhalten Sie von uns per Mail mit der Anmeldebestätigung.

**V BW10407VW**

Referent:  
Energieberater Dipl.-Ing. Ingo Sell,  
Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein  
Dienstag, 10.10.2023, 18:00–20:00 Uhr  
Eine Anmeldung bei der Volkshochschule mit Angabe der Mailadresse wird bis Freitag, 6. Oktober (12:00 Uhr) erbeten.

**V BW10408VW**

Referent: Energieberater Jan Asbahr,  
Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein  
Dienstag, 16.1.2024, 18:30–20:30 Uhr  
Eine Anmeldung bei der Volkshochschule mit Angabe der Mailadresse wird bis Freitag, 12. Januar (12:00 Uhr) erbeten.



**BW10409VW**

**Online-Vortrag: Energetische Sanierung Schritt für Schritt**

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein



Das Dachgeschoss ist im Sommer zu heiß und im Winter zu kalt? Die Außenwand schimmelt? Rohrleitungen im Keller heizen die Garage unter dem Haus mit? Dafür gibt es Lösungen. Auch kleine Veränderungen senken Energiekosten und erhöhen den Wohnkomfort. In diesem Vortrag informieren wir, wie man mit Eigenleistung und geringem Aufwand die Wärme besser im Haus halten und Heizkosten senken kann. Dazu gibt es Tipps für die geschickte Nutzung von Förderprogrammen für größere Modernisierungen.

Referent:

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

Mittwoch, 8.11.2023, 19:00–21:00 Uhr

Der Vortrag findet online statt und ist dank der Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentrale kostenfrei. Eine Anmeldung bei der Volkshochschule mit Angabe der Mailadresse wird bis Sonntag, 5. November erbeten.

Die finalen Zugangs- und Anmeldeinformationen erhalten Sie von uns per Mail mit der Anmeldebestätigung.

**BW10410VW**

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

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein



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. Neue Heizkessel bringen Energieeinsparungen bis zu 30 Prozent. Hier lassen sich steigende Energiepreise langfristig mit moderner und effizienter Technik ausgleichen. Der Energieberater informiert darüber, welche Möglichkeiten zur Auswahl stehen und was beim Austausch zu beachten ist.

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

Dienstag, 14.11.2023, 18:00–20:00 Uhr

Der Vortrag findet online statt und ist dank der Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentrale kostenfrei. Eine Anmeldung bei der Volkshochschule mit Angabe der Mailadresse wird bis Freitag, 10. November (12:00 Uhr) erbeten.

Die finalen Zugangs- und Anmeldeinformationen erhalten Sie von uns per Mail mit der Anmeldebestätigung.

**BW10411VW**

**Online-Vortrag: Strom erzeugen mit Photovoltaik**

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein



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 momentan durch hohe Nachfrage wieder teurer, der gekaufte Strom steigt jedoch gleichzeitig im Verhältnis noch stärker. Ist es sinnvoll, diese Technik auch im eigenen Haus einzusetzen? Unser Experte gibt einen Überblick über die technischen Voraussetzungen und die rechtlichen Aspekte. Die wirtschaftliche Seite wird anhand von drei Beispielen beleuchtet: 2-Personen-Haushalt im eigenen Haus, vierköpfige Familie im Eigenheim, Mietshaus.

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

Dienstag, 28.11.2023, 18:00–20:00 Uhr

Der Vortrag findet online statt und ist dank der Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentrale kostenfrei. Eine Anmeldung bei der Volkshochschule mit Angabe der Mailadresse wird bis Freitag, 24. November (12:00 Uhr) erbeten.

Die finalen Zugangs- und Anmeldeinformationen erhalten Sie von uns per Mail mit der Anmeldebestätigung.

**BW10412VW**

**Online-Vortrag: Förderprogramme optimal nutzen**

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein



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

Die staatlichen Förderprogramme unterstützen hierbei durch Zuschüsse und vergünstigte Darlehen und verringern so die Investitionskosten.

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

Dienstag, 5.12.2023, 18:00–20:00 Uhr

Der Vortrag findet online statt und ist dank der Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentrale kostenfrei.

Eine Anmeldung bei der Volkshochschule mit Angabe der Mailadresse wird bis Freitag, 1. Dezember (12:00 Uhr) erbeten. Die finalen Zugangs- und Anmeldeinformationen erhalten Sie von uns per Mail mit der Anmeldebestätigung.

**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

Der Vortrag findet online statt und ist dank der Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentrale kostenfrei.

Eine Anmeldung bei der Volkshochschule mit Angabe der Mailadresse wird bis Freitag, 19. Januar (12:00 Uhr) erbeten. Die finalen Zugangs- und Anmeldeinformationen erhalten Sie von uns per Mail mit der Anmeldebestätigung.

• **Hausgeräte-Fachhandel** • **Kundendienst**  
• **Elektroinstallation**

**Elektro Klee Netztechnik**



Christianstraße 52 • 24534 Neumünster  
Tel. 0 43 21 / 4 30 97 • [www.klee-nms.de](http://www.klee-nms.de)





**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

Der Vortrag findet online statt und ist dank der Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentrale kostenfrei. Eine Anmeldung bei der Volkshochschule mit Angabe der Mailadresse wird bis Sonntag, 4. Februar erbeten. Die finalen Zugangs- und Anmeldeinformationen erhalten Sie von uns per Mail mit der Anmeldebestätigung.

**BW10420VW**

**Online-Vortrag: Teller statt  
Tonne – Verschwendung von  
Lebensmitteln vermeiden**

In Kooperation mit der  
Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Etwa 12 Millionen Tonnen Lebensmittel landen in Deutschland jährlich im Müll. Haushalte haben einen großen Anteil an diesen Müllmengen. Diese Verschwendung kostet Geld, verbraucht unnötig Rohstoffe, ist klimaschädigend und ethisch nicht vertretbar. Mit diesem Vortrag geben wir eine Einführung in das Thema Lebensmittelverschwendung und zeigen, was jeder selbst dagegen tun kann. Dazu gehören Tipps zu Hygiene sowie Lagerung und Umgang mit Lebensmitteln im Haushalt, der richtige Umgang mit Mindesthaltbarkeits- und Verbrauchsdatum.

Referenten: Team Ernährung und  
Lebensmittel, Verbraucherzentrale  
Schleswig-Holstein

Donnerstag, 28.9.2023, 17:00–18:00 Uhr

Die Veranstaltung findet online statt und ist ein kostenfreies Angebot der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein in Kooperation mit den Volkshochschulen Schleswig-Holsteins. Eine Anmeldung bei der Volkshochschule mit Angabe der Mailadresse wird bis Montag, 25. September (12:00 Uhr) erbeten. Die finalen Zugangs- und Anmeldeinformationen erhalten Sie von uns per Mail mit der Anmeldebestätigung.



**BW10421VW**

**Online-Vortrag: Schön verpackt –  
um welchen Preis? Die bunte Welt der  
Lebensmittelverpackungen**

In Kooperation mit der  
Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Den Großteil unserer Lebensmittel kaufen wir heute verpackt. Verpackungen bieten Schutz bei Lagerung und Transport und dienen als Werbefläche. Aktive und wiederverschließbare Verpackungen sind nur einige Beispiele für die Vielfältigkeit der modernen Verpackungswelt. Vor allem Kunststoffverpackungen geben je nach Art des Kunststoffes und der Lebensmittel in kleinen Mengen Stoffe an das Lebensmittel ab – viele toxikologische Fragen sind hier noch ungeklärt. In dieser Veranstaltung erfahren Sie vieles über die Vor- und Nachteile verschiedener Verpackungsmaterialien und bekommen Tipps, worauf es beim Einkauf und der Lagerung im Haushalt ankommt, um gesundheitliche Risiken und Verpackungsmüll gering zu halten.

Referenten: Team Ernährung und  
Lebensmittel, Verbraucherzentrale  
Schleswig-Holstein

Donnerstag, 14.12.2023, 17:00–18:00 Uhr

Die Veranstaltung findet online statt und ist ein kostenfreies Angebot der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein in Kooperation mit den Volkshochschulen Schleswig-Holsteins. Eine Anmeldung bei der Volkshochschule mit Angabe der Mailadresse wird bis Montag, 11. Dezember (12:00 Uhr) erbeten. Die finalen Zugangs- und Anmeldeinformationen erhalten Sie von uns per Mail mit der Anmeldebestätigung.



**BW10422V**

**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, 8.11.2023, 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, 6. November (12:00 Uhr) erbeten.

**BW10423V**

**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.

Petra Todt

Montag, 6.11.2023, 10:00–12:00 Uhr

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

Eine Anleitung, wie Sie wichtige Dokumente

in einem „Notfallordner“ zusammenstellen

können, ist zum Veranstaltungsbeginn vor

Ort erhältlich. 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 € bei der Kursleiterin erworben werden.

Eine schriftliche Anmeldung (z. B.

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

wird bis Donnerstag, 2. November (12:00 Uhr)

erbeten.

**Vorträge zum  
Thema Lebensmittel  
und Ernährung finden  
Sie im Programmbereich  
Gesundheit (Seite 46–47):**

Online-Vorträge:  
Essen mit Genuss: sicher, lecker,  
gesund; Der Nutri-Score: Per Ampel  
zur besseren Ernährung?;  
Die süße Falle: Wo ist der Zucker  
versteckt?;  
Vortrag:  
Vegane Ernährung  
im Alltag.



**BW10424V**

**Die häufigsten Rechtsirrtümer**

In Kooperation mit der  
Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Jeder Vertrag muss schriftlich geschlossen werden, reduzierte Ware ist vom Umtausch ausgeschlossen, im Supermarkt darf ich doch probieren, ob mir die Weintrauben auch schmecken, bevor ich sie kaufe – solche Aussagen sind keine Seltenheit. Leider wird das alltägliche Leben, ob beim Einkaufen oder am Telefon, im Shopping-Center oder im Internet, immer noch von vielen Fehleinschätzungen beherrscht. Auf anschauliche Art werden hier die häufigsten Rechtsirrtümer im Alltag ausgeräumt.

Dieser Vortrag wird vom Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz (BMJV) gefördert.

Kerstin Heidt

Dienstag, 21.11.2023, 16:00–18:00 Uhr

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

Eine schriftliche Anmeldung (z. B.

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

wird bis Mittwoch, 15. November erbeten.

**BW10425VV**

**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. Die Veranstaltung richtet sich an Menschen jeglichen Alters, die über ihre medizinische Behandlung selbst bestimmen wollen.

Referentin: Kerstin Heidt, Volljuristin,  
Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Montag, 9.10.2023, 10:00–11:30 Uhr

Der Vortrag findet online statt und ist dank der Förderung vom Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz (BMJV) kostenfrei.

Eine Anmeldung bei der Volkshochschule mit Angabe der Mailadresse wird bis Donnerstag, 5. Oktober (12:00 Uhr) erbeten. Die finalen Zugangs- und Anmeldeinformationen erhalten Sie von uns per Mail mit der Anmeldebestätigung.

**BW10426VV**

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

In Kooperation mit der  
Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Wer infolge Krankheit oder Unfall seine finanziellen und rechtlichen Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln kann, benötigt einen Menschen, der sich darum kümmert. Der Patientenverfügung eine Stimme geben oder Vorkehrungen für die Vertretung in rechtlichen und finanziellen Angelegenheiten treffen – das geht mit einer Vorsorgevollmacht. Gleichzeitig kann damit eine gerichtlich angeordnete Betreuung vermieden werden.

Referenten: Kerstin Heidt, Volljuristin,  
Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Montag, 11.12.2023, 10:00–11:30 Uhr

Der Vortrag findet online statt und ist dank der Förderung vom Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz (BMJV) kostenfrei. Eine Anmeldung bei der Volkshochschule mit Angabe der Mailadresse wird bis Donnerstag, 7. Dezember (12:00 Uhr) erbeten. Die finalen Zugangs- und Anmeldeinformationen erhalten Sie von uns per Mail mit der Anmeldebestätigung.



**BW10602**

**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 und das Kinderzimmer kommt vielleicht auch noch dazu. Ob bei der Arbeit oder zuhause. Sie wollen schon lange mit nachhaltiger Wirkung aufräumen und sich damit dauerhaft die Arbeit erleichtern? Sie möchten sich von überflüssigen Dingen trennen, bleiben aber oft in der Blockade stecken und finden nicht die Energie einfach anzufangen? In diesem Seminar werden Techniken gezeigt, 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

Dienstag, 10.10.2023, 17:00–19:00 Uhr

Volkshochschule, 18,00 €

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

Bei vorliegender  
E-Mail-Adresse  
erhalten Sie eine  
Anmelde-  
bestätigung.

 **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



**NEU BW10610**

**Erfüllte Zeit im Ruhestand? Vorbereitung auf eine neue**

**Lebensphase nach der Berufszeit**

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 Zweifeln und Befürchtungen verbunden. Mit theoretischen Inputs, Spaß 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.

Christiane Johannsen

Freitag, 3.11.2023, 14:00–17:00 Uhr

Samstag, 4.11.2023, 9:30–16:30 Uhr

Volkshochschule, 30,00 €

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

**BU BW10704BU**

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

Das Neuro-Linguistische Programmieren (NLP) ist eine professionelle Kommunikationsmethode, die in den 70er 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 ein-

zugehen. 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.

Doris L. Zeißner

Montag, 4.12.2023 – Freitag, 8.12.2023,

jeweils 9:00–16:30 Uhr

Volkshochschule, 259,00 €

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

Anmeldeschluss: 17. November 2023. 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 53,50 pro Nacht möglich und kann unter [info@kiek-in-nms.de](mailto:info@kiek-in-nms.de) oder 04321 41996-0 separat angefragt werden.

**NEU BW10808**

**Philosophie für Einsteiger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen Kompakt am Wochenende**

Das Staunen gilt schon in der Antike als Beginn der Philosophie. Denn erst in dem Moment, wo Menschen die alltäglichen Routinen verlassen und das scheinbar Selbstverständliche infrage stellen, beginnt das philosophische Nachdenken. Deshalb kann alles zum Gegenstand des Philosophierens werden, was uns zum Staunen bringt, und Fragen aufwirft: Wie zum Beispiel: Warum gibt es überhaupt etwas? Was ist Zeit? Was macht den Menschen zum Menschen? Gibt es Beständiges im Wandel?

Auch Fragen zur jeweils aktuellen Situation sind in der Philosophie zentral. Denn Philosophie dient auch dazu, kritisch aufgeschlossen für das zu werden, was um uns herum vorgeht. Auch dazu trägt das Staunen über scheinbar Selbstverständliches bei. In diesem Kurs wird zunächst die Bedeutung des Staunens für die Philosophie besprochen. Im Anschluss werden zentrale Fragen vorgestellt, die die Philosophie zu beantworten sucht. Im Zentrum des Kurses stehen die Grundfragen, die der bekannte Philosoph Immanuel Kant formuliert hat:

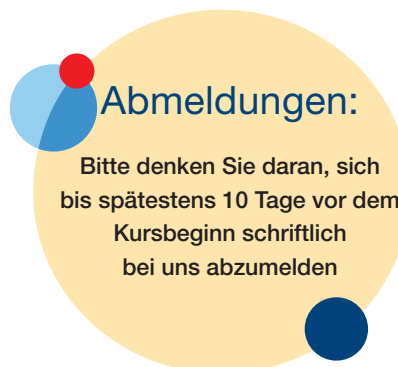
- Was kann ich wissen? D.h.: Wo liegen die Grenzen meines Wissens, wie sicher ist das, was ich zu wissen glaube?
- Was soll ich tun? D.h.: Was ist das Richtige und Gute, an dem ich mein Handeln orientieren kann?
- Was darf ich hoffen, D.h.: Wenn das Wissen begrenzt ist, gibt es so etwas wie eine begründete Hoffnung?
- Was ist der Mensch? D.h.: Was macht den Menschen aus und verbindet oder unterscheidet ihn von anderen Lebewesen?

Der Kurs ist für alle geeignet, die sich einen Einblick in die Philosophie verschaffen möchten und Interesse am gemeinsamen philosophischen Nachdenken haben. Das nötige Grundlagenwissen wird im Kurs über Impulsvorträge der Dozentin und durch die gemeinsame Lektüre von kurzen Textauschnitten vermittelt.

Dr. Heike Kämpf

Samstag, 7.10.2023, 14:00–17:00 Uhr

Volkshochschule, 32,50 €, Kleingruppe





**NEU BW10810**

**Philosophische Gespräche**

**Thema – Moralische Grundfragen:**

**Was ist eigentlich ethisch?**

In Politik, Werbung, Umwelt- und Klimaschutzdebatten sind die Bewertungen von etwas als „ethisch“ oder „unethisch“ gegenwärtig häufig zu finden. Gleichzeitig können wir die Erfahrung machen, dass die moralischen Beurteilungen oft weit auseinanderliegen und ethische Handlungsorientierungen in unserer komplexen Welt immer problematischer werden. In diesem Kurs geht es darum, moralischen Bewertungen und Orientierungen zu hinterfragen und genauer zu betrachten: Was ist moralisch vertretbar? Welche Gründe werden für die verbreiteten moralischen Beurteilungen genannt. Kann es überhaupt eine für alle Menschen gültige Moral geben? Um auf diese komplexen Fragen Antworten zu finden, werden in diesem Kurs die wichtigsten philosophische Grundpositionen zur Ethik und die verschiedenen Formen ethischer Argumentationen vorgestellt und diskutiert: Bei den ersten beiden Kursterminen wird es insbesondere um die Klärung von ethischen Grundwerten gehen, und es werden Kants Pflichtethik, Habermas Diskursethik, und die Verantwortungsethik von Hans Jonas besprochen. Dabei ist die Frage leitend, was aus der Perspektive dieser Positionen als ethisch oder unethisch zu beurteilen ist, und welche Verfahren sie zur Verfügung stellen, um das Ethische vom Unethischen zu unterscheiden. Am letzten Kurstermin soll die Frage im Vordergrund stehen, ob und wie die diskutierten philosophischen Positionen zur Orientierung in unserer komplexen Welt beitragen können. Können wir Antworten auf die Frage finden, was ethisch und was unethisch ist? Der Kurs richtet sich an alle, die Interesse an der Philosophie haben. Jeder und Jede ist eingeladen, Wissen, Sichtweisen und Erfahrungen zu dem Thema einzubringen. Die philosophischen Grundlagen der Diskussionen werden durch Impulsreferate der Dozentin zu den Theorien und durch gemeinsame Textlektüren im Kurs erschlossen.

Dr. Heike Kämpf

mittwochs, 1.11.2023, 15.11.2023,  
29.11.2023, jeweils 10:00–11:30 Uhr  
Volkshochschule, 48,50 €, Kleingruppe

**BW10820**

**Letzte Hilfe – Seminar zum Umgang mit Sterbebegleitung**

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

Der Letzte Hilfe Kurs ist ein Basiskurs, dem Einmaleins der Sterbebegleitung. Er richtet sich an alle Menschen, die sich über die Themen rund um das Sterben, Tod und Palliativbetreuung informieren wollen. In dem Kurs wird über die Normalität des Sterbens als Teil des Lebens gesprochen, natürlich werden auch Patientenverfügung und Vorsorgevollmachten kurzer Bestandteil sein. Es werden mögliche Beschwerden thematisiert, die Teil des Sterbeprozesses sein können. Gemeinsam wird abschließend überlegt, wie man Abschied nehmen kann und besprechen unsere Möglichkeiten und Grenzen und wo ich mir Hilfe und Beratung holen kann. Der Kurs beinhaltet 4 Module a 45 Minuten: 1. Sterben als ein Teil des Lebens, 2. Vorsorgen und Entscheiden, 3. Leiden lindern, 4. Abschied nehmen. Der Kurs wird von Christina Turlon lebendig und leicht, trotz des schweren Themas, geleitet. Die Teilnahme ist kostenlos, um eine Spende wird gebeten.

Christina Turlon/Inga Wolters  
Dienstag, 10.10.2023, 17:30–21:30 Uhr  
Hospiz-Initiative Neumünster e.V.,  
gebührenfrei  
Treffpunkt: Hospiz-Initiative Neumünster e.V.,  
Moltkestraße 8, 24534 Neumünster

**Grundwissen für die Pilzwanderung – „Querfeldein“**  
Leitung: Dr. Anita Engler

Über 5000 Großpilze sind in Schleswig-Holstein zu finden. Auf dieser Wanderung können Sie einige davon kennenlernen. Dr. Anita Engler ist geprüfte Pilzsachverständige der DGfM (Deutsche Gesellschaft für Mykologie). Von ihr erhalten Sie viele nützliche Tipps & Informationen.  
Bitte mitbringen: Feste Schuhe, wetterangepasste Kleidung sowie einen geeigneten Korb zum Transport der Pilze! Ebenfalls ein Messer sowie eine Lupe (max. 8-fach).

**V BW10931V**

Sonntag, 24.9.2023, 9:00–12:00 Uhr  
Exkursion, 14,00 €  
Treffpunkt: Pendlerparkplatz  
A7-Neumünster-Mitte.  
Eine schriftliche Anmeldung (z. B. info@vhs-neumuenster.de, www.vhs-neumuenster.de) wird bis Montag, 18. September (12:00 Uhr) benötigt.

**V BW10932V**

Sonntag, 8.10.2023, 14:00–17:00 Uhr  
Exkursion, 14,00 €  
Treffpunkt: Pendlerparkplatz  
A7-Neumünster-Mitte.  
Eine schriftliche Anmeldung (z. B. info@vhs-neumuenster.de, www.vhs-neumuenster.de) wird bis Montag, 2. Oktober (12:00 Uhr) benötigt.

**V BW10933V**

**Vortrag: Grundwissen Pilze – Die Einteilung der Pilze**

Der Vortrag der Pilzsachverständigen der DGfM (Deutsche Gesellschaft für Mykologie) gibt Einblick in die Ökologie der Pilze. Im Rahmen der Veranstaltung wird die in den Pilzbestimmungsbüchern zugrundeliegende Einteilung der Großpilze erläutert und auch auf andere Einteilungsmöglichkeiten eingegangen und ermöglicht dadurch die Vielfalt zu ordnen. Dabei werden einige wichtige Pilzgattungen und -arten ausführlicher vorgestellt. Dieser Vortrag kann zur Vorbereitung auf die Pilzwanderung- „Querfeldein“ dienen (siehe BW10931, BW10932), ist aber nicht Voraussetzung zur Teilnahme daran.

Dr. Anita Engler  
Mittwoch, 20.9.2023, 19:00–20:30 Uhr  
Volkshochschule, 8,00 €  
Eine schriftliche Anmeldung (z. B. info@vhs-neumuenster.de, www.vhs-neumuenster.de) wird bis Montag, 18. September (12:00 Uhr) benötigt.

**V BW10934V**

**Vortrag: Die Welt der Pilze**

In Schleswig-Holstein gibt es etwa 8000 verschiedene Großpilze. Sie sind vielgestaltige Lebewesen mit bunten Farben und unterschiedlichen Wuchsorten. Der Bildvortrag der Pilzsachverständigen der DGfM (Deutsche Gesellschaft für Mykologie) gibt einen Einblick in die Unterschiedlichkeit und Vielfalt der Pilze. Beginnend mit bekannteren Arten, führt sie über weniger bekannte zu Winzlingen und Arten, die kaum als Pilze erkannt werden. Der Vortrag gibt einen Überblick über die heimischen Pilzarten und einen Eindruck von der Faszination der Pilzwelt.

Dr. Anita Engler  
Donnerstag, 2.11.2023, 19:00–20:30 Uhr  
Volkshochschule, 8,00 €  
Eine schriftliche Anmeldung (z. B. info@vhs-neumuenster.de, www.vhs-neumuenster.de) wird bis Dienstag, 31. Oktober benötigt.

**V BV10944V****Sommerblütenpracht in Wald,  
Wiese und Bach****Sommerwanderung an der Bünzau**

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.

Gudrun Aschenbach

Sonntag, 16.7.2023, 14:00–17:00 Uhr

Exkursion, 12,00 €

Für Kinder und Jugendliche (bis 16 Jahre) kostenfrei.

Eine schriftliche Anmeldung (z. B. [info@vhs-neumuenster.de](mailto:info@vhs-neumuenster.de), [www.vhs-neumuenster.de](http://www.vhs-neumuenster.de)) wird bis zum 13. Juli 2023 (12:00 Uhr) benötigt. Treffpunkt: Aukrug Bünzau, B 430, Hinweisschild Segelfluggelände folgen bis Parkplatz, Luftballon!

**V BV10946V****Alles, bloß keine Moorleiche!****Sommerwanderung im  
Einfeld Dosenmoor**

„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 CO<sub>2</sub>-Speicher für den Klimaschutz.

Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung, Schuhe, ggf. Fernglas

Gudrun Aschenbach

Sonntag, 13.8.2023, 14:00–17:00 Uhr

12,00 €

Für Kinder und Jugendliche (bis 16 Jahre) kostenfrei.

Eine schriftliche Anmeldung (z. B. [info@vhs-neumuenster.de](mailto:info@vhs-neumuenster.de), [www.vhs-neumuenster.de](http://www.vhs-neumuenster.de)) wird bis zum 24. August (12:00 Uhr) benötigt. Treffpunkt: B4, Einfeld Schanze 103a, 24536 Neumünster, Parkplatz hinter der Bahnunterführung, Am Moor 191

**V BV10947V****Im Wald und auf der Heide, da finden  
wir viel Freude****Sommerwanderung auf den Boxberg**

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, Schuhe, ggf. Fernglas.

Gudrun Aschenbach

Samstag, 19.8.2023, 14:00–17:00 Uhr

Exkursion, 12,00 €

Eine schriftliche Anmeldung (z. B. [info@vhs-neumuenster.de](mailto:info@vhs-neumuenster.de), [www.vhs-neumuenster.de](http://www.vhs-neumuenster.de)) wird bis zum 17. August 2023 (12:00 Uhr) benötigt. Treffpunkt: Parkplatz nahe der L430 unterhalb des Restaurants, Buckener Weg 2, 24613 Aukrug

**V BW10949V****Herbstwanderung  
im Naturschutz-  
gebiet Tönsheide**

„Gesunde Menschen  
gibt es nur auf einer gesunden Erde“  
(Eckhardt von Hirschhausen)

Auf einem kleinen Stückchen dieser Erde, dem Naturschutzgebiet Tönsheide im Naturpark Aukrug, wird für beide gut gesorgt. In der Fachklinik Aukrug werden Menschen gepflegt und in der umgebenden Landschaft wird eine abwechslungsreiche Natur geschützt. Auf unserem circa vier Kilometer lange Weg wandeln wir durch sandige Heide und mooriges Feuchtgebiet mit Tümpeln und Bächlein, durch Naturwald mit alten und toten Bäumen und jungen Pionierwald. Herbstlich gefärbtes Laub und viele bunte Pilze verbreiten eine sanfte Stimmung, – wunderbar zum Erholen und Gesunden.

Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung und feste Schuhe.

Gudrun Aschenbach

Sonntag, 22.10.2023, 13:00–16:00 Uhr

Exkursion, 12,00 €

Für Kinder und Jugendliche (bis 16 Jahre) kostenfrei.

Eine schriftliche Anmeldung (z. B. [info@vhs-neumuenster.de](mailto:info@vhs-neumuenster.de), [www.vhs-neumuenster.de](http://www.vhs-neumuenster.de)) wird bis Donnerstag, 19. Oktober (12:00 Uhr) benötigt. Die Teilnahme ist nur mit vorheriger Anmeldung möglich. Treffpunkt: 24613 Aukrug, Tönsheide 3, Parkplatz vor der Fachklinik an der L 121.

**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 Moorschutzwachter 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 sichtbar, 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.

**V BW10950V**

Sonntag, 17.9.2023, 14:00–16:30 Uhr

Exkursion, 8,00 €,

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

Eine schriftliche Anmeldung (z. B. [info@vhs-neumuenster.de](mailto:info@vhs-neumuenster.de), [www.vhs-neumuenster.de](http://www.vhs-neumuenster.de)) wird bis Montag, 11. September (12:00 Uhr) benötigt. Eine Bezahlung erfolgt nicht am Veranstaltungstag vor Ort.

**V BW10951V**

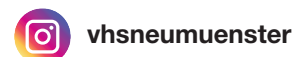
Sonntag, 8.10.2023, 10:00–12:30 Uhr

(Am Moor 99, 24536 Neumünster)

Exkursion, 8,00 €,

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

Eine schriftliche Anmeldung (z. B. [info@vhs-neumuenster.de](mailto:info@vhs-neumuenster.de), [www.vhs-neumuenster.de](http://www.vhs-neumuenster.de)) wird bis Montag, 2. Oktober (12:00 Uhr) benötigt. Eine Bezahlung erfolgt nicht am Veranstaltungstag vor Ort.





**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.

**BW11010**

**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 zweisitzigen Schul- und Reiseflugzeug mit vollelektronischen Anzeigen, die erworbenen Kenntnisse erstmals in die Praxis umgesetzt werden.

Michael Barkhausen

Donnerstag, 31.8.2023, 19:00–21:00 Uhr

Freitag, 1.9.2023, 19:00–21:00 Uhr

Samstag, 2.9.2023, 19:00–21:00 Uhr

Flugsport-Club Neumünster e.V., 220,00 €

Achtung: Das Mindestalter zur Teilnahme beträgt 16 Jahre.

Eine Anmeldung wird bis Dienstag, 29. August (12:00 Uhr) benötigt.

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

**BW11012**

**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.

Lennart Hildebrandt

Freitag, 22.9.2023, 19:00–21:00 Uhr

Samstag, 23.9.2023, 12:00–18:00 Uhr

Flugsport-Club Neumünster e.V., 70,00 €  
Achtung: Das Mindestalter zur Teilnahme beträgt 14 Jahre.

Eine Anmeldung wird bis Mittwoch, 20. September (12:00 Uhr) benötigt.

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

**BW11201**

**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 5.10.2023,

19:00–20:30 Uhr, 7 x

vhs-Sternwarte, 45,50 €



**MEGA Bike**  
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
--	--

**BW11203**

**Sternkicker-Astronomie AG**

Die „Sternkicker“ 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 „Jugendsternkicker-AG“ (BW11204, 12–16 Jahre) im Programmbeereich „junge vhs“.

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

Marco Ludwig/Stefan Bruns

Freitag, 6.10., 3.11., 1.12.2023,

5.1., 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:

### **V** BW20002V

Immer wieder sonntags...  
**„Und der Haifisch, der hat Zähne...“  
Eine Lesung über Leben und Werk  
von Bertolt Brecht anlässlich seines  
125. Geburtstages**

Bertolt Brecht gilt als einer der bedeutendsten Dramatiker und Lyriker des 20. Jahrhunderts. Mut, Klugheit, Kunst, Urteil und List: „fünf Schwierigkeiten beim Schreiben der Wahrheit“, nannte Brecht diese Eigenschaften. Und wie kein zweiter Schriftsteller im vorigen Jahrhundert verstand er es, sich dieser fünf „Voraussetzungen“ höchst listenreich und vorteilsbewusst zu bedienen. Brecht gilt als Begründer des „epischen Theaters“. Zusammen mit seiner Frau Helene Weigel gründete er, nachdem er aus der Emigration zurückgekehrt war, in Ost-Berlin das „Berliner Ensemble“, eines der anspruchsvollsten Theater der Welt. Karl-Heinz Langer

gibt einen Einblick in das Leben und Werk dieses außergewöhnlichen Schriftstellers

Karl-Heinz Langer

Sonntag, 5.11.2023, 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, 2. November (12:00 Uhr)  
erbeten.



### **V** BW20004V

**Büchervorstellung – Lesefutter  
für den Herbst**

In Kooperation mit der Buchhandlung Krauskopf  
Draußen toben bald wieder die Herbststürme, der Wind pfeift laut ums Dach. Eine Zeit, in der es für viele nichts Schöneres gibt, als sich mit einem guten Buch in eine gemütliche Ecke zurückzuziehen und zu lesen. Damit das Lesefutter nicht ausgeht, werden die schönsten, spannendsten und interessantesten Bücher des Jahres 2023 von Tina Krauskopf vorgestellt und ein Wegweiser durch die Vielzahl an Neuerscheinungen gegeben.

Tina Krauskopf

Mittwoch, 1.11.2023, 19:00–21:00 Uhr  
Volkshochschule, 8,00 €  
Eine schriftliche Anmeldung (z. B.  
info@vhs-neumuenster.de, www.vhs-neumuenster.de)  
wird benötigt.

### **V** Exkursion BW20008V

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 Ent-

decken, von dem Sie in Schauspiel, Oper oder Operette immer nur die Vorderseite sehen.

Sünne Katrin Höhn

Sonntag, 8.10.2023, 15:00–17:00 Uhr  
Theater in der Stadthalle, 8,00 €  
Gebühr beinhaltet Kaffee.  
Treffpunkt: Foyer des Theaters  
in der Stadthalle.

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

### **V** BW20010V

**William Turner – Meister des Lichts**

Vortrag im Rahmenprogramm zum  
Schleswig-Holstein Musik Festival in Neumünster

Im Mittelpunkt des Schleswig-Holstein-Musik-Festivals steht in diesem Jahr die Stadt London. Das ist ein guter Grund, auch den kunsthistorischen Blick über den Kanal zu werfen. Aus den vielen exzentrischen Künstlern, die in dieser Stadt gewirkt haben, sticht William Turner (1775–1851) heraus. Der Sohn eines Perückenmachers in Covent Garden begann seine Karriere als Architekturzeichner. Er war so begabt, dass die Royal Academy of Arts ihn 1807 zum Professor für Perspektive berief. Angeregt durch sein Interesse an der Luftperspektive entdeckte er bald die Malerei für sich. Viele seiner Zeitgenossen standen seiner Malerei mit Unverständnis gegenüber, denn sie war über allen Maßen revolutionär. Aus unserer Perspektive können wir erkennen, dass in ihr alles Wesentliche der Landschaftsmalerei des 19. Jahrhunderts angelegt war. Zum Teil nahm sie Impressionismus und Expressionismus vorweg.

Dr. Anette Falkenberg

Dienstag, 11.7.2023, 19:30–21:00 Uhr  
Volkshochschule, 10,00 €  
Eintrittskarten sind nur über das Kulturbüro der Stadt Neumünster oder bei der Veranstaltung vor Ort erhältlich (nicht über die Volkshochschule).

Weitere Infos zum  
Vortrag und zum  
Rahmenprogramm des  
Schleswig-Holstein Musik  
Festival unter:  
[www.nms-festival.de](http://www.nms-festival.de)



**BW20011V**

Immer wieder sonntags...

**Der König der Welt – Salvador Dalí:  
Ein Leben als Gesamtkunstwerk**

„In der Kunst ist es anders als beim Fußball: In der Abseitsstellung erzielt man die meisten Tore“ – dieser originelle Vergleich stammt von Salvador Dalí (1904–1989). In der abseitigen Außenseiterrolle hat er sich zeitlebens am wohlsten gefühlt, immer getreu seiner Lebensmaxime: „Die Leute sollen über mich reden – schlimmstenfalls sogar Gutes!“ Und so reden die Leute bis heute über ihn: Die einen feiern ihn als den einzigartigen Magier des Surrealismus – die anderen kanzeln ihn ab als den größten Scharlatan, den sich die Kunstgeschichte je geleistet hat. Seine clownesken Selbstinszenierungen sind legendär, doch hinter der Fassade des großspurigen Lautsprechers verbirgt sich auch ein scheuer Mensch, der oft an seiner Lebensangst verzweifelte. Wie auch immer man zu Dalí und seiner Kunst steht: Er hat Bildwelten geschaffen, die zum kollektiven Gedächtnis des 20. Jahrhunderts gehören – eines Jahrhunderts des rasanten Fortschritts und des unfassbaren Grauens. Vielleicht hat Salvador Dalí recht damit gehabt, wenn er sagte: „Der Clown bin nicht ich, sondern diese auf monströse Weise zynische Gesellschaft, die das Spiel der Seriosität spielt, um besser ihre Verrücktheit zu verbergen.“

Dr. Hans Thomas Carstensen  
Sonntag, 8.10.2023, 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, 5. Oktober erbeten.



**BW20012V**

Immer wieder sonntags...

**Der Bildhauer Henry Moore**

Henry Moore (1898–1986) ist der international wohl bekannteste Bildhauer des 20. Jahrhunderts. Sein Selbstverständnis als Künstler drückte er in folgendem Satz aus: „Der Künstler weiß nun, dass Skulpturen in

Stein wirklich wie Stein aussehen sollen und dass man auf die Stufe eines Taschenspieler herabsinkt, wenn man ihn aussehen lässt wie Fleisch und Blut, mit Haaren und Grübchen.“ Nach diesem Bruch mit der jahrhundertealten Tradition der Bildhauerei fand er in archaischer, afrikanischer und mexikanischer Kunst neue Vorbilder, die sich unter seinen Händen in eine Formenwelt verwandelten, welche die plastische Kunst der Gegenwart entscheidend beeinflusste.

Dr. Anette Falkenberg  
Sonntag, 19.11.2023, 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, 16. November (12:00 Uhr)  
erbeten.

**BW20013V**

Immer wieder sonntags...

**Grenzgänger zwischen Kunst  
und Psychiatrie**

Kunst und psychiatrische Störungen liegen oft dicht beieinander – das zeigt schon ein Blick in die Kunstgeschichte. Vincent van Gogh etwa malte einige seiner berühmtesten Werke in der Psychiatrie, auch Edvard Munch verbrachte mehrere Monate in einer Klinik. Wenn von Außenseiterkunst die Rede ist, stellt sich früher oder später immer die Gretchenfrage nach dem Zusammenhang zwischen dem Werk und der Herkunft eines Künstlers. In der Kunst/Kunstgeschichte überlagern sich die Zielsetzung zwischen dem Auslöser des schöpferischen Geistes und die geschichtliche Herausforderung, wann ist Kunst keine Kunst mehr, weil sie aus der Psychiatrie kommt. Im Rahmen des Vortrags wird zu einer gemeinsamen Diskussion eingeladen.

Wilhelm Bühse  
Freitag, 29.9.2023, 18:30–20:30 Uhr  
Volkshochschule, 8,00 €  
Eine schriftliche Anmeldung (z. B.  
info@vhs-neumuenster.de, www.vhs-neumuenster.de)  
wird bis zum Veranstaltungstag um 12:00 Uhr  
erbeten.

**Exkursion BW20018VO**

**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 m<sup>2</sup> 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 kunsthistorisch 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  
Freitag, 6.10.2023, 15:00–17:00 Uhr  
Herbert-Gerisch Stiftung, die Eintrittsgebühr in Höhe von 13,00 € wird bei der Veranstaltung vor Ort erhoben.  
Gebühr beinhaltet Kaffee, Tee und Kuchen.  
Eine Anmeldung (info@vhs-neumuenster.de, www.vhs-neumuenster.de, 04321 707690) wird bis Mittwoch, 4. Oktober (12:00 Uhr) benötigt.

**Exkursion BW20020VO**

**Führung durch den Gerisch  
Skulpturenpark**

In Kooperation mit der Herbert Gerisch-Stiftung

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.

Wilhelm Bühse  
Freitag, 13.10.2023, 15:00–17:00 Uhr  
Herbert-Gerisch-Stiftung, Die Eintrittsgebühr in Höhe von 13,00 € wird bei der Veranstaltung vor Ort erhoben. Gebühr beinhaltet Kaffee, Tee und Kuchen.  
Eine Anmeldung (Mail: info@vhs-neumuenster.de, www.vhs-neumuenster.de, Tel. 04321 707690) wird bis Mittwoch, 11. Oktober (12:00 Uhr) benötigt.



**BW20022V**

**Bilder erzählen: Mit Walter Erben**

**unterwegs**

in Kooperation mit dem Museum Tuch + Technik

Kamera-Augenblicke von gestern: Die Fotografien des früheren Pressefotografen Walter Erben zeigen Momente aus den 1950er/60er und 70er Jahren. Sie erzählen Geschichte(n) und machen Entwicklungen und Veränderungen im Stadtbild deutlich. Walter Erben war jahrzehntelang für den „Holsteinischen Courier“, für Agenturen und Magazine tätig. Der Vortrag gibt einen Einblick in die Arbeitsweise des Fotografen. Die Journalistin und Fotografin Monika Krebs, die seit 2010 den fotografischen Nachlass ihres Ausbilders besitzt, sichtet und verwaltet, hat für diese Bildpräsentation fotografische Themen ausgewählt, deren Motive der Fotograf Walter Erben „in Stadt und Land“ gefunden hat.

Monika Krebs

Mittwoch, 22.11.2023, 19:00–20:30 Uhr

Museum Tuch + Technik, 8,00 €

Der Eintritt wird in Rechnung gestellt und nicht bei der Veranstaltung vor Ort erhoben. Eine schriftliche Anmeldung (z. B.

info@vhs-neumuenster.de, www.vhs-neumuenster.de) wird bis Dienstag, 21. November (12:00 Uhr) benötigt.

**BW20023V**

Immer wieder sonntags...

**Kolonialismus im Wandel der Zeit:**

**Eine Zeitreise von der Antike bis in die Gegenwart**

Seitdem die Debatte um Rassismus und die Bedeutung deutscher Kolonialgeschichte mehr und mehr in den Fokus der Öffentlichkeit gerückt ist, stellt sich auch die Frage, was sich eigentlich hinter dem Begriff Kolonialismus heute verbirgt und welchen Bedeutungswandel er durch die Jahrhunderte durchlaufen hat. Diese Frage greift der Vortrag auf und zeichnet nach, wie sich durch die Jahrhunderte das (Selbst)Verständnis von Kolonisation in seinen politischen und geografischen Auswirkungen verändert hat. Dabei wird aufgezeigt, dass Kolonisation immer eng mit dem Begriff Imperialismus verbunden war.

Dr. Esther Morales-Cañadas

Sonntag, 26.11.2023, 14:30–16:30 Uhr

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



**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 gewesen war und dass jedes Land etwas zu dieser Geschichte beigetragen hatte. Denn der kulturelle Austausch und somit der Eindrang 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 philosophischen, 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, 18. Januar (12:00 Uhr) erbeten.

**BW20025V**

Neumünster auf den 2. Blick:

**Ein Spaziergang zu Neumünsters übersehenen Skulpturen**

Manchmal ärgern wir uns über sie, weil sie uns Blick und Weg versperren (Cube Cracks), manchmal übersehen wir sie, weil sie im Verborgenen „lauern“ (Pan an der Klosterinsel) oder weil die Vielzahl von Verkehrs- und Reklameschildern unsere Aufmerksamkeit absorbiert (Turbine auf dem Großflecken). Aber sie sind da! Und eigentlich haben sie die Aufgabe, uns zum Nachdenken anzuregen und uns zu erfreuen. Deshalb wollen wir uns Zeit und Muße nehmen, um die Skulpturen in der Neumünsteraner Innenstadt bei einem Spaziergang zu entdecken und ihre Bedeutung zu entschlüsseln.

Dr. Anette Falkenberg

Samstag, 7.10.2023, 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, 5. Oktober (12:00 Uhr) erbeten.

**BW20026VT**

Neumünster auf den 2. 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 u.a. 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 96.000 dieser kleinen Steine verlegt, die in ihrer Gesamtheit ein beeindruckendes Denkmal bilden.

Ilona Bode

Sonntag, 8.10.2023, 14:30–16:30 Uhr

Diese Veranstaltung ist kostenfrei.

Eine telefonische Anmeldung unter 04321 707690

wird bis Mittwoch, 4. Oktober (12:00 Uhr) erbeten.

**BW20042V**

**Das Spitzenorchester des 19. Jahrhunderts: Die Meininger Hofkapelle**

**Vortrag mit Klangbeispielen und Bildern**  
In Kooperation mit der Stadtbücherei Neumünster

Wie Planeten die Sonne, so umkreisten bedeutende Komponisten und Musiker die Meininger Hofkapelle. Seinen legendären Ruf als Residenz- und Tournee-Orchester konnte das Ensemble durch seine Mitwirkung bei den ersten Bayreuther Festspielen von 1876 und durch den Dirigenten und Pianisten Hans von Bülow begründen, der dem Klangkörper von 1880–1885 vorstand. Bülows epochales Wirken zog wiederum Johannes Brahms nach Meiningen, der dem Konzertorchester aus Dank für viele uneigennütige Proben seine vierte Symphonie zur Uraufführung überließ. Es folgten weitere herausragende Musikerpersönlichkeiten, und für eine letzte Glanzzeit sorgte Max Reger, der 1911 das Amt des Meininger Hofkapellmeisters übernahm und dessen Geburtstag sich am 19. März 2023 zum 150. Mal jährte. Der Vortrag wird mit Hilfe von Klangbeispielen und Bildern den kometenhaften Aufstieg des Orchesters nachvollziehen und zugleich seine musikalischen Statthalter porträtieren.

Dr. Gero Ehlert

Donnerstag, 12.10.2023, 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, 10. Oktober (12:00 Uhr) erbeten.

## SEMINAR- UND KURSANGEBOTE:

**BW20079**

**Schach für Anfänger\*innen**

Mit freundlicher Unterstützung vom Schachclub Agon Neumünster von 1990 e.V.

Schach ist eines der weltweit populärsten Spiele, dessen Schönheit und Raffinesse Millionen Menschen begeistert. Gleichzeitig werden Fähigkeiten wie Konzentration, logisches Denken und mentale Ausdauer besonders gefördert. Neben einer Einführung in die Regeln des Schachspiels werden in diesem Kurs Schritt für Schritt taktische und strategische Prinzipien vermittelt, die das Spielverständnis und die individuelle Spielstärke wesentlich steigern. Von der ersten Stunde an erleben die Teilnehmenden spannende Einblicke in die Logik des Spiels und können ihr Wissen durch praktische Übun-

gen und Partien bei jedem Termin weiter vertiefen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Fabian Kiep

sonntags, ab 5.11.2023,  
14:00–17:00 Uhr, 3 x  
Volkshochschule, 76,50 €, Kleingruppe

**NEU BW20080**

**Bridge für Anfänger\*innen**

In Kooperation mit dem Bridge-Club Neumünster

Sie wollen Ihrem Geist eine Herausforderung bieten? Dann sind Sie beim Bridge richtig! Gefördert und gefordert werden Köpfchen und Kombinationsgabe, Gedächtnis und Gefühl, Ehrgeiz und Mut. Das alles gehört zu diesem anspruchsvollen, junggebliebenen Kartenspiel. Dieser Einführungskurs orientiert sich am heutigen modernen und sportlich betriebenen Bridge. Ziel des Kurses ist es, die Grundzüge des Spiels mit Spaß zu vermitteln.

Bitte mitbringen: Schreibblock und Stift.

Detlef Püschel

donnerstags, ab 21.9.2023,  
18:00–20:00 Uhr, 10 x  
Volkshochschule, 106,00 €, Kleingruppe

**BW20081**

**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 klare, strukturierte Spielweise

## Musikgeschichte Strategie und Spiel Literatur



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 Spieles zu verstehen und erste Strategien zu entwickeln. Hierbei werden Konzentrationsfähigkeit und taktisches Denken geschult.

Bitte mitbringen: Doppelkopfspiel.

Andreas Krüger

dienstags, ab 7.11.2023,  
19:00–21:00 Uhr, 6 x  
Volkshochschule, 102,00 €, Kleingruppe

**BW20100**

**Literaturkreis am Vormittag**

Folgende Autoren und Texte werden in diesem Kurs Inhalt sein:

- Thomas Mann (1875–1955), Die Bretagne, 1953
- Tanja Blixen (1885–1962), Babettes Fest, 1952 ... oder neu übersetzt und kommentiert, Babettes Gastmahl, 2022
- Virginia Woolf (1882–1942), Mrs. Dalloway, 1925 ...

Bitte die erste Erzählung zum ersten Treffen vorbereitend lesen.

Ulrich Grode

donnerstags, ab 5.10.2023,  
11:00–12:30 Uhr, 7 x  
Auch in den Herbstferien!  
Volkshochschule, 45,00 €



**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](http://www.wobau-neumuenster.de)



**NEU BW20107**

**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 Behörden 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 8.11.2023,  
18:00–20:00 Uhr, 5 x  
Volkshochschule, 29,00 €, Kleingruppe

**BW20210**

**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 ver-

meintlich 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, 18.11.2023, 10:00–15:00 Uhr  
Volkshochschule, 64,00 €, Kleingruppe

**BU BW20211BU**

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

Anmeldeschluss: 24. Juli 2023. 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 53,50 pro Nacht möglich und kann unter [info@kiek-in-nms.de](mailto:info@kiek-in-nms.de) oder 04321 41996-0 separat angefragt werden. Bitte mitbringen: Schreibzeug.

Margit Waschull  
Montag, 4.9.2023 – Freitag, 8.9.2023,  
jeweils 9:00–16:15 Uhr  
Volkshochschule, 259,00 €



**BW20213**

**Drehbuch schreiben**

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 Kurzfilm 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.

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



## Kursportal Schleswig-Holstein

[www.sh.kursportal.info](http://www.sh.kursportal.info)  
Ihre Datenbank für Weiterbildung im Norden

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

Gefördert durch:



**NEU BW20215**

**Märchenerzähler werden – Märchen ohne Buch zu Gehör bringen**

Hat es Sie schon immer fasziniert Märchen spannend und lebendig ohne Buchvorlage frei zu erzählen? Existiert sogar bereits eine gute Idee zu einem märchenhaften Stoff oder befindet sich ein Manuskript in der Schublade? Im Kurs werden gemeinsam kreative Techniken und innovative Methoden vermittelt, die einen selbst Märchen erzählen und schreiben lassen. Ganz gleich, ob man eine längere märchenhafte Erzählung einem Publikum darbietet oder selbst ein Märchen entwickeln und verfassen möchte. Die Zuhörer für sich zu gewinnen und es als Erzähler\*in in den Bann zu ziehen sowie ein lebendiges Sprechtraining von Textpassagen wird methodisch leicht vermittelt. Der Kurs beschäftigt sich u.a. mit folgenden Themen: Wie wird aus einem ansprechenden Märchenstoff mein lebendiges und persönliches Märchen? Wie wird aus meinen Ideen eine mitreißende Erzählung? Wie mache ich mein Märchen spannend? Welches Märchen ist für mich das richtige? Im Laufe des Seminars werden Methoden vermittelt, um Märchen spannend und fesselnd erzählen zu können und zusätzlich eigene Geschichten in Märchenform zu verfassen. Es steht der Spaß an der Arbeit an und mit märchenhaften Texten und der Freude, dem Publikum anhand von Märchen einzigartige Momente zu schenken, im Vordergrund. Für die Teilnahme am Kurs sind keine Vorkenntnisse notwendig, eine Bereitschaft zum Entdecken und Erlesen von Märchen ist gewinnbringend.

Bitte mitbringen: Papier, Schreibmaterial, nach eigenem Ermessen persönliches Märchenbuch.

Benjamin Ramp

Freitag, 6.10.2023, 17:30–21:00 Uhr

Samstag, 7.10.2023, 10:00–17:30 Uhr

Freitag, 3.11.2023, 17:30–21:00 Uhr

Samstag, 4.11.2023, 10:00–17:30 Uhr

Freitag, 1.12.2023, 17:30–21:00 Uhr

Samstag, 2.12.2023, 10:00–17:30 Uhr

Freitag, 19.1.2024, 17:30–21:00 Uhr

Samstag, 20.1.2024, 10:00–17:30 Uhr

Freitag, 16.2.2024, 17:30–21:00 Uhr

Samstag, 17.2.2024, 10:00–17:30 Uhr

Volkshochschule, 351,00 €, Kleingruppe

Eine Anmeldung wird bis spätestens Donnerstag, den 28. September (12:00 Uhr) benötigt.

**BW20503**

**Realistisches Zeichnen  
Workshop für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

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 Feinmotorik sowie weitere wichtige Eigenschaften wie Aufmerksamkeit, Beständigkeit, Beobachtungsgabe und Konzentrationsfähigkeit.

Bitte mitbringen: Bleistifte Faber Castell 9000, Papierclips und Knetradiergummi.

Dobri Gjurkov

Samstag, 28.10.2023, 16:30–21:00 Uhr

Volkshochschule, 39,50 €

Zusätzliche Materialkosten für Zeichenpapier in Höhe von 0,50 € sind in den Kursgebühren enthalten.

**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 kennengelernt. 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 Brockmöller

Samstag, 27.1.2024, 10:00–16:00 Uhr

Volkshochschule, 62,00 €, Kleingruppe

**BW20507**

**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 (Zentangle/Mandala) hat jeder die Möglich-

**Zeichnen / Malen**



keit 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, 11.11.2023, 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.

**NEU BW20508**

**Mit Zentangle entspannt ins Wochenende: Zentangle® – Basiskurs**

Ziel dieses Kurses ist die Einführung in die Zentangle®-Methode. In einem Überblick erfährt man mehr über die Entstehungsgeschichte der Methode und, was hinter dieser Idee steht. In diesem Basiskurs lernt man die 8 Schritte der Zentangle-Methode kennen. Im Kurs zeichnen werden die ersten Muster gezeichnet und man erfahren mehr über die grundlegenden Techniken, wie z. B. das Schattieren. Ganz ohne Vorkenntnisse entsteht Strich für Strich ein erstes Kunstwerk. Die Wiederholung der Muster hat eine meditative Wirkung. Ganz nebenbei werden entspannte Stunden verlebt. Am Ende des Basiskurses haben Sie Ihre ersten „Kacheln“ betangelt und können selbständig und sicher weiter tangeln.

Julia Lüthjohann

Freitag, 6.10.2023, 18:00–21:00 Uhr

Volkshochschule, 38,00 €, Kleingruppe

Materialkosten in Höhe von 12,00 € für

Fineliner, Bleistift, Papierwischer, Original

Zentangle® Papier sind in den Kurskosten

enthalten.



**NEU BW20509**

**Mit Zentangle entspannt ins Wochenende: Zentangle® – Aufbaukurs**

Ziele dieses Kurses ist es noch tiefer in die Zentangle® Methode einzusteigen. Der Kurs eignet sich für Personen, die bereits den Basiskurs besucht oder auf anderem Wege erste Kenntnisse in der Zentangle®-Methode erworben haben. An sechs Abenden lernt man neue Muster kennen, verschiedene Variationen der Muster, neue „Kachel“ Formate, etwas andere „Strings“ und Möglichkeiten des Schattierens. Auch etwas Farbe kommt ins Spiel. Lassen Sie sich überraschen!

Bitte mitbringen: Standard-Zentangle Material aus dem Basiskurs oder 1 dünnen schwarzen Fineliner (0,1), 1 weichen Bleistift (2B) und 1 Papierwischer.

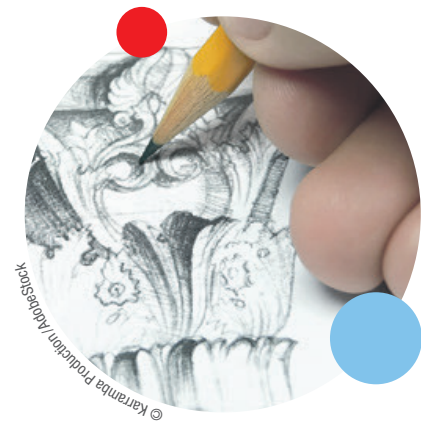
Julia Lüthjohann

freitags, ab 3.11.2023,

18:00–19:30 Uhr, 6 x

Nicht am 10.11.!

Volkshochschule, 88,50 €, Kleingruppe  
Materialkosten in Höhe von 12,00 € für Fineliner, Bleistift, Papierwischer, Original Zentangle® Papier sind in den Kurskosten enthalten.



**NEU BW20510W**

**Online-Zeichenkurs:  
Urban Sketching für Einsteiger\*innen**

In Kooperation mit Förde-vhs Kiel

Sich einfach irgendwo hinsetzen und zeichnen, was einem gerade ins Auge fällt – das ist „Urban Sketching“. Orte und Szenen, die uns im Alltag begegnen, werden spontan mit Stift und Farben im Skizzenbuch festgehalten. Der Kurs gibt Einblick in die Vorgehensweise und Tipps zu Stilen und Gestaltungsmöglichkeiten anhand von Vorlagen. Zwischen den Online-Terminen können die Teilnehmer\*innen das Erlernte in der eigenen Umgebung umsetzen. Die Ergebnisse werden besprochen.



Bitte bereitlegen: Skizzenbuch/Skizzenblock, Fineliner in verschiedenen Stärken, Bleistift, Aquarellkasten, -pinsel, Wasserbehälter, Wasser, Lappen, Filzstifte/Marker und/oder Buntstifte.

Die Zugangsdaten erhalten Sie vor Kursbeginn von der Förde-vhs Kiel.

Anja Eßelborn

freitags, ab 27.10.2023,

19:00–20:30 Uhr, 6 x

Online, 49,00 €

Dieser Kurs findet in Kooperation mit der Förde-vhs Kiel statt. Im Rahmen dieser Kooperation werden Ihr Name sowie Ihre Mailadresse an die Förde-vhs Kiel weitergegeben.

Eine Anmeldung wird bis spätestens Montag,

23. Oktober (12:00 Uhr) benötigt.

Dieser Kurs ist nicht ermäßigbar.

**NEU BW20511W**

**Online-Zeichenkurs:  
Urban Sketching für Fortgeschrittene  
Für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen**

In Kooperation mit Förde-vhs Kiel

Sich einfach irgendwo hinsetzen und zeichnen, was einem gerade ins Auge fällt – das ist „Urban Sketching“. Orte und Szenen, die uns im Alltag begegnen, werden spontan mit Stift und Farben im Skizzenbuch festgehalten. Der Kurs gibt Einblick in die Vorgehensweise und Tipps zu Stilen und Gestaltungsmöglichkeiten anhand von Vorlagen. Zwischen den Online-Terminen können die Teilnehmer\*innen das Erlernte in der eigenen Umgebung umsetzen. Die Ergebnisse werden besprochen.

Bitte bereitlegen: Skizzenbuch/Skizzenblock, Fineliner in verschiedenen Stärken, Bleistift, Aquarellkasten, -pinsel, Wasserbehälter, Wasser, Lappen, Filzstifte/Marker und/oder Buntstifte.

Die Zugangsdaten erhalten Sie vor Kursbeginn von der Förde-vhs Kiel.

Anja Eßelborn

freitags, ab 12.1.2024,

19:00–20:30 Uhr, 6 x

Online, 49,00 €

Dieser Kurs findet in Kooperation mit der Förde-vhs Kiel statt. Im Rahmen dieser Kooperation werden Ihr Name sowie Ihre Mailadresse an die Förde-vhs Kiel weitergegeben.

Eine Anmeldung wird bis spätestens Montag,

8. Januar (12:00 Uhr) benötigt.

Dieser Kurs ist nicht ermäßigbar.

**NEU BW20513W**

**Online-Workshop:  
Handlettering zu Weihnachten**

In Kooperation mit Förde-vhs Kiel

Schöne Schriften begegnen uns überall im Alltag und besonders Feste sind immer ein Anlass, die Kunst der schönen Handschriften zur individuellen Gestaltung von Karten und Beschriftungen sehr schön einzusetzen. Dieser Online-Workshop für Neulinge bietet Grundlegendes zur Technik und viel Anregung für eigene Gestaltungen. Sie lernen das Schreiben mit Brushpen, Fineliner und Filzstiften kennen und entwickeln Ihre ersten Handlettering-Schriftbilder.

Bitte bereithalten: Bleistift, Bunt- und Filzstifte sowie Fineliner, Lineal, Radiergummi, passendes Papier oder Karton. Wer Brushpen hat, kann diese zum Einsatz bringen, alternativ Pinsel und Aquarellfarben.

Die Zugangsdaten erhalten Sie vor Kursbeginn von der Förde-vhs Kiel.

Anja Eßelborn

Sonntag, 19.11.2023, 15:00–19:00 Uhr

Online, 20,50 €

Dieser Kurs findet in Kooperation mit der Förde-vhs Kiel statt. Im Rahmen dieser Kooperation werden Ihr Name sowie Ihre Mailadresse an die Förde-vhs Kiel weitergegeben.

Eine Anmeldung wird bis spätestens Dienstag,

14. November (12:00 Uhr) benötigt.

Dieser Kurs ist nicht ermäßigbar.

**BW20525**

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

Ziel dieses Kurses ist es, den Weg zum eigenen Bild zu finden.

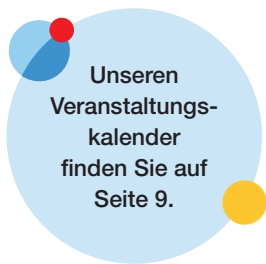
Blumenbilder und Landschaftsdarstellungen eignen sich hervorragend, um einen Einstieg in die Aquarellmalerei zu wagen. Das Porträt einer Blüte bietet viele Möglichkeiten, den eigenen malerischen und sinnlichen Fähigkeiten einen Ausdruck zu verleihen. Es gibt zwei Darstellungsmethoden: Malen vor dem Original 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 Tech-





nik 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, kunsthistorische und persönliche Fragen erörtert. Im Hauptabschnitt werden die Werke der Kunstteilnehmerinnen und Kursteilnehmer mit individueller Unterstützung der Dozentin in einem ungezwungenen Malkreis erstellt. 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 22.9.2023,  
17:00–18:30 Uhr, 8 ×  
Volkshochschule, 102,00 €, Kleingruppe



### BW20526

#### 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.

Dörte Kirschnick  
Samstag, 23.9.2023, 11:00–15:30 Uhr  
Volkshochschule, 53,50 €, Kleingruppe  
Materialkosten für Zeichenpapier und weitere Stifte sind in den Kurskosten enthalten.

### BW20527

#### Die Bilder kommen lassen Experimentelle und intuitive Malerei

Mit vielfältigen Materialien wie Acrylfarben, Kohle, Ölkreiden, Fotos, Texten u.a. 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 wohlwollender Atmosphäre angestrebt. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen mit und ohne Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: Farben (außer Ölfarben!), Pappen/Pappteller o.ä., Lieblingsstifte, evtl. Fotos/Zeitschriften, Malermd o. ä., alte Lappen, Tesakrepp, Schere/Cutter, Föhn.

Birgit Joost  
dienstags, ab 10.10.2023,  
16:00–18:30 Uhr, 7 ×  
Nicht am 21.11.!  
Volkshochschule, 199,50 €, Kleingruppe  
Die Materialkosten in Höhe von 15,00 € sind in den Kursgebühren enthalten.

### BW20534W

#### Online-Kurs: Schichtenmalweise mit Eitempera und Pigmenten

In Kooperation mit Förde-vhs Kiel

Mit Farbpigmenten und Emulsion Farben für die Malerei herzustellen ist ein alters her überlieferter Prozess, der für jeden Maler\*in ganz selbstverständlich als Vorbereitung für den eigentlichen Malvorgang dazugehörte. Heute malen wir mit vorbereiteten Farben. Dieser handwerkliche Schritt ist schon fast meditativ und stimmt auf den eigentlichen Malprozess ein, der darauf folgt. Zudem ermöglicht dieses Vorgehen einen differenzierteren Einsatz der Farbe. Dieser Workshop führt in die handwerkliche Zubereitung der Farben ein und zeigt, was Schichtenmalweise ist und wie diese die eigene Malerei verändert.

Bitte bereitlegen: Skizzenbuch/Skizzenblock, Fineliner in verschiedenen Stärken, Bleistift, Aquarellkasten, -pinsel, Wasserbehälter, Wasser, Lappen, Filzstifte/Marker und/oder Buntstifte.

Die Zugangsdaten erhalten Sie vor Kursbeginn von der Förde-vhs Kiel.

Anja Eßelborn  
freitags, ab 22.9.2023,

## Malen Plastisches Gestalten / Kunsthandwerk



**SILKE LORENZEN**  
Immobilienkompetenz seit 1987

Eigentumsverwaltung  
Mietverwaltung | Vermietung  
Verkauf

Kuhberg 20, 24534 Neumünster  
Tel. 04321-539968-0  
[www.silkelorenten.de](http://www.silkelorenten.de)

19:00–21:30 Uhr, 4 ×  
Online, 49,00 €  
Dieser Kurs findet in Kooperation mit der Förde-vhs Kiel statt. Im Rahmen dieser Kooperation werden Ihr Name sowie Ihre Mailadresse an die Förde-vhs Kiel weitergegeben.  
Eine Anmeldung wird bis spätestens Montag, 18. September (12:00 Uhr) benötigt.  
Dieser Kurs ist nicht ermäßigbar.

### BW20535

#### 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 erarbeiten wir in einem Gemälde die Schönheit der Natur (Motiv: Erster Schnee) 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 Babyöl-Tücher, 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, 8.10.2023, 10:00–16:00 Uhr  
Volkshochschule, 61,00 €



## BW20540

### 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 ggf. die Nutzung der Brennmöglichkeit einzuschränken.

Irene Hegemeister

mittwochs, ab 20.9.2023,

15:30–17:30 Uhr, 8 x

Auch in den Herbstferien!

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 (Kurs BW20606), 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: Schmutz feste 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 Ke-

ramiken gebrannt. Der Volkshochschule behält sich vor, wegen unvorhersehbarer aktueller Ereignisse ggf. die Nutzung der Brennmöglichkeit einzuschränken. Kosten für Glasur sind in den Kursgebühren enthalten.

## BW20606

Susanne Kallenbach

montags, ab 18.9.2023,

19:30–21:30 Uhr, 8 x

Volkshochschule, 144,00 €, Kleingruppe

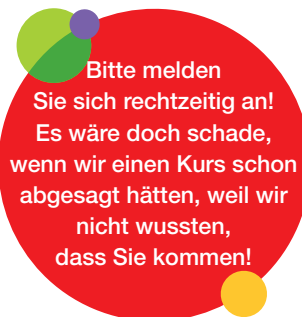
## BW20607

Gabriele Galla

dienstags, ab 5.9.2023,

19:30–21:30 Uhr, 8 x

Volkshochschule, 144,00 €, Kleingruppe



## NEU BW20613

### Alberto Giacometti: Dreidimensionales Arbeiten mit synthetischer Keramik

Alberto Giacometti (geb. 1901, ges. 1966) gehört zu den bedeutendsten Bildhauern des 20. Jahrhunderts. Sein Werk ist vom Kubismus, Surrealismus und den philosophischen Fragen um die condition humaine sowie vom Existentialismus und von der Phänomenologie beeinflusst. Wir machen eine Reise in seine proportionalen Prozesse, um seinen schöpferischen Geist in ein dreidimensionales Formgefühl umsetzen zu können. Erfolg dieses Workshops ist, dass man ein Werk mit nach Hause nimmt. Zur Vorbereitung des Kurswochenendes findet am Freitag die Vorbesprechung statt.

Bitte mitbringen: Alte Kleidung.

Wilhelm Bühse

Freitag, 10.11.2023, 19:00–20:00 Uhr

Samstag, 11.11.2023, 10:00–17:00 Uhr

Sonntag, 12.11.2023, 10:00–17:00 Uhr

Volkshochschule, 151,50 €, Kleingruppe

Materialkosten für eine Arbeit in der modulativen 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.

## Plastisches Gestalten:

### Eine Plastik – Ein Kunstwerk für zuhause

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 Vorbesprechung statt.

Bitte mitbringen: Alte Kleidung.

Materialkosten für eine Arbeit in der modulativen 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.

## BW20614

Wilhelm Bühse

Freitag, 24.11.2023, 19:00–20:00 Uhr

Samstag, 25.11.2023, 10:00–17:00 Uhr

Sonntag, 26.11.2023, 10:00–17:00 Uhr

Volkshochschule, 151,50 €, Kleingruppe

## BW20615

Wilhelm Bühse

Freitag, 19.1.2024, 19:00–20:00 Uhr

Samstag, 20.1.2024, 10:00–17:00 Uhr

Sonntag, 21.1.2024, 10:00–17:00 Uhr

Volkshochschule, 151,50 €, Kleingruppe

### BW20630

#### 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!

Alexander Reichert

mittwochs, ab 8.11.2023,

18:15 – 21:15 Uhr, 3 x

DVS, 147,00 € (Im Haus der Walther-Lehmkuhl-Schule, Zugang über Hof)

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

### BW20800

#### 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, 6.9., 20.9., 4.10., 11.10., 8.11., 15.11., 29.11.2023, jeweils 19:00–21:00 Uhr  
Volkshochschule, 68,00 €

### BW20801

#### 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 und eine Gitarrenstütze bzw. Fußbank. Rückfragen zur Ausstattung werden gerne an die Kursleitung weitergeleitet.

Weiterführende Kurse können über die Musikschule Neumünster angefragt werden.

Monika Fandrey

dienstags, ab 19.9.2023,

18:30–20:00 Uhr, 12 x

Volkshochschule, 152,50 €, Kleingruppe

### BW20920

#### Tango Argentino – die sinnlichste Form der Zweisamkeit: Workshop

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! Paaranmeldungen 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.

Dobri Gjurkov

Samstag, 21.10.2023, 16:30–21:00 Uhr

Volkshochschule, 48,50 €, Kleingruppe

## Kunsth Handwerk Singen / Musik Tanz / Basteln



**50.000 Schlüssel**  
immer am Lager

**BKS** über 4500 verschiedene  
Schlüsselrohlinge

**WILKA**  
SCHLÜSSELFABRIK

**EVVA**  
SCHLÜSSELFABRIK

Schlüsselkopien werden  
SOFORT gefertigt

**Ihr Spezialist für Schließanlagen**  
Neu • Erweitern • Nachbestellen

**UDO DEHMEL** Lütjenstr. 2 • Tel. 04321/45175

### BW21010W

#### Online-Workshop:

#### Nachhaltig-Kreative Ideen zu Weihnachten – Schöne Gegenstände und Geschenkverpackungen

In Kooperation mit Förde-vhs Kiel

Es gibt so viele Materialien, die im Abfall landen, obwohl sie eine wunderbare Grundlage bieten, um daraus was neues Nützliches oder Dekoratives entstehen zu lassen. Anlässe gibt es in der Vor- und Weihnachtszeit mehr als genug, für die man eine Kleinigkeit zum Verschenken oder für die Dekoration benötigt. Mit wenigen Handgriffen ist es jedem möglich, in diesem Workshop schöne Gegenstände und Geschenkverpackungen herzustellen. Zudem wird es auch Tipps für die Verpackung von Geldgeschenken geben. Das benötigte Material wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Bitte bereithalten: Bleistift, Bunt- und Filzstifte sowie Fineliner, Lineal, Radiergummi, passendes Papier oder Karton. Wer Brushpen hat, kann diese zum Einsatz bringen, alternativ Pinsel und Aquarellfarben.

Die Zugangsdaten erhalten Sie vor Kursbeginn von der Förde-vhs Kiel.

Anja Ebelborn

Samstag, 25.11.2023, 15:00–19:00 Uhr

Online, 20,50 €

Dieser Kurs findet in Kooperation mit der Förde-vhs Kiel statt. Im Rahmen dieser Kooperation werden Ihr Name sowie Ihre Mailadresse an die Förde-vhs Kiel weitergegeben.

Eine Anmeldung wird bis spätestens Dienstag, 14. November (12:00 Uhr) benötigt. Dieser Kurs ist nicht ermäßigbar.



vhs Neumünster



vhsneumuenster



**BW21100****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 Digitalfotos sind gleichermaßen willkommen. Fotoexkursionen können gemeinsam geplant werden. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Inhaltliche Rückfragen unter: [info@fotojoerg.de](mailto:info@fotojoerg.de).

Jörg Asmus-Wieben  
Dienstag, 26.9., 7.11., 28.11., 19.12.2023,  
30.1.2024, jeweils 19:00–20:30 Uhr  
Volkshochschule, 32,50 €

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

Leitung: Miles Homfeldt

Kamera auspacken, Modus auf Automatik und los geht's? Da kommt man schnell an seine Grenzen. Um tolle und kreative Fotos zu machen, sollte man verstehen, wie die Kamera richtig funktioniert. Dinge wie Tiefenschärfe oder Langzeitbelichtungen sind schöne Möglichkeiten, um mehr aus seinen Bildern herauszuholen. In diesem Kurs lernt man, wie man Blende, Belichtungszeit und ISO richtig einsetzt, das Histogramm verstehen und besser mit der Kamera umzugehen. Außerdem werden Grundlagen zu Objektiven, allg. Fotozubehör, Bildgestaltung und Fotorecht behandelt. Nach diesem Kurs versteht man die eigene Kamera besser, kann bessere Bilder machen und ist vorbereitet für den nächsten Spaziergang, für Reisen oder für eine Fotoexkursion.

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

**BW21102**

Samstag, 23.9.2023, 10:00–16:00 Uhr  
Volkshochschule, 45,00 €, Kleingruppe

**BW21103**

Samstag, 4.11.2023, 10:00–16:00 Uhr  
Volkshochschule, 45,00 €, Kleingruppe

**BW21104****Digitale Fotografie gekonnt umsetzen und perfektionieren für Anfänger\*innen oder Wiedereinsteiger\*innen**

Fotografieren in der Vollautomatik ist keine Kunst. Die Möglichkeiten einer Kamera lassen sich meistens erst ausreizen, wenn man versteht, sie manuell zu bedienen. In diesem Kurs wird ein Überblick über die Möglichkeiten einer digitalen Kamera gegeben, was als grundlegende Einführung oder Wiederholung dienen kann. Die dazu notwendigen Begriffe wie Brennweite, Weißabgleich, ISO-Wert, Blende und Belichtungszeit, usw., werden dabei kurz theoretisch erklärt und anschließend praktisch ausprobiert und umgesetzt. Ziel ist ein grundlegendes Verständnis für die eigene Kamera, um Bildideen gezielt und wiederholbar umzusetzen. Nach Ende des Kurses hat man eine gute Basis, um die eigene Kamera manuell bedienen zu können, was anschließend natürlich immer wieder in der Praxis angewandt werden muss, um wirklich sicher zu werden.

Bitte mitbringen: Digitale Spiegelreflex-, System-, Bridge- oder auch manuell einstellbare Kompaktkamera mit Speicherkarte, geladenem Akku und unbedingt Bedienungsanleitung der Kamera.

Jörg Schmidt  
Sonntag, 10.12.2023, 11:00–16:30 Uhr  
Volkshochschule, 43,00 €, Kleingruppe

**BW21106****Bewusstes Fotografieren für Einsteiger\*innen: Einfach bessere Bilder machen!**

Du hast eine anspruchsvolle Digitalkamera mit Wechselobjektiven, fotografierst aber nur mit den Motivprogrammen? Die vielen Knöpfe, Schalter und Rädchen Deiner Kamera sind ein Buch mit sieben Siegeln und deshalb bleibst Du in der Vollautomatik? Dann überlässt Du die kreativen Entscheidungen einem völlig emotionslosen Computerchip. Verbessere Deine Bilder in dem Du durch geschicktes Eingreifen Deine Bildaussage und -gestaltung optimierst. Das geht auch ganz ohne sich mit dem oft so hochgelobten „manuellen Modus“ herumzuschlagen. In diesem Kurs erfährt man, wie der Bereich der Schärfe im Bild gesteuert werden und wie unterschiedlich Bilder mit großer oder kleiner Schärfentiefe wirken. Durch die Wahl unterschiedlicher Belichtungszeiten lernst man mittels Bewegungsschärfe oder -unschärfe Bewegungen im Bild darzustellen. Man lernt die Brennweiten des Zooms einzusetzen, um unterschiedliche Perspektiven im Bild darzustellen. Und

das alles, ohne sich mit verwirrenden Zahlen und theoretischen Fachbegriffen herumzuschlagen. Es ist tatsächlich ganz einfach – versprochen!

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

Jörg Asmus-Wieben  
Samstag, 10.2.2024, 10:00–17:15 Uhr  
Volkshochschule, 57,50 €, Kleingruppe  
Hinweis: Achte auf an das Wetter angepasste Bekleidung, wir werden viel draußen üben!  
Inhaltliche Rückfragen unter:  
[info@fotojoerg.de](mailto:info@fotojoerg.de)

**Portraitfotografie „Kurzcourse“ Praxis der Menschenfotografie**

In diesen neunzig Minuten geht es nur um das Fotografieren: Du bringst eine Digitalkamera mit Wechselobjektiv und ein Model mit, ich organisiere die Location und das Know-how. Wem eineinhalb Stunden nicht genügen, der bucht einen weiteren Kurs hinzu! Inhaltliche Rückfragen unter: [info@fotojoerg.de](mailto:info@fotojoerg.de)

Bitte mitbringen: Eine digitale Kamera mit Wechselobjektiv, voller Akku, leere Speicherkarte, ein Model.

Kursort: Außenlocation in Neumünster, wird in Abhängigkeit von Wetter und Temperaturen kurzfristig bekannt gegeben. Jeder Kurs ist unabhängig von den anderen Kurskursen buchbar.

**BW21109****Kurzkurs I**

Jörg Asmus-Wieben  
Donnerstag, 21.9.2023, 19:00–20:30 Uhr  
22,00 €  
Eine Anmeldung wird bis spätestens Montag, 18. September (12:00 Uhr) benötigt).

**BW21110****Kurzkurs II**

Jörg Asmus-Wieben  
Donnerstag, 28.9.2023, 19:00–20:30 Uhr  
22,00 €  
Eine Anmeldung wird bis spätestens Montag, 25. September (12:00 Uhr) benötigt).

**BW21111****Kurzkurs III**

Jörg Asmus-Wieben  
Donnerstag, 5.10.2023, 19:00–20:30 Uhr  
22,00 €  
Eine Anmeldung wird bis spätestens Montag, 2. Oktober (12:00 Uhr) benötigt).



vhs Neumünster



vhsneumuenster



## BW21112

### Blitzlichtfotografie: Der Kurs gegen Schlagschatten und Kaninchenaugen

Vorne zu hell, hinten zu dunkel und in der Mitte Personen mit leuchtend roten Pupillen – so sehen die typischen Blitzbilder aus. Wie es besser geht, erklärt dieser Kurs. Die Abende im Einzelnen: 1. Theorie und Grundlagen, 2. Praxis (drinnen und draußen). Inhaltliche Rückfragen unter: [info@fotojoerg.de](mailto:info@fotojoerg.de)

**Bitte mitbringen:** Eine digitale Spiegelreflex-/Bridgekamera und einen passenden Aufsteckblitz.

1. Termin vhs, 2. Termin „on Location“ nach Absprache am ersten Kursabend

Jörg Asmus-Wieben  
donnerstags, ab 7.12.2023,  
19:00–21:15 Uhr, 2 x  
Volkshochschule, 39,00 €, Kleingruppe

## BW21124

### Hundefotografie im Herbstlaub Auf Augenhöhe mit dem besten Freund des Menschen

Du möchtest lernen, wie du ausdrucksstarke Fotos von Hunden machen kannst? Dann bist du in diesem Kurs richtig. Benötigt werden keine Vorkenntnisse in der Tierfotografie. Einzig die DSLR- oder Systemkamera mit Objektiv muss mitgebracht werden. Auch ein Teleobjektiv/Telezoom ist nicht zwingend notwendig, aber natürlich von Vorteil. Im Theorieteil lernt man die korrekten Einstellungen an der Kamera. Wir sprechen über die richtige Auswahl der Autofokus-Messfelder, die korrekte Belichtung bei schwierigen Motiven. Auch die Frage zu Unterschieden in den Kameraeinstellungen bei Portraits bzw. Bewegungsaufnahmen klären wir. Bildaufbau, Komposition, Perspektive und die günstigste Positionierung des Fotografen, wie auch des Hundes, werden im Workshop erläutert und ausprobiert. Danach wird die Theorie in die Praxis umgesetzt. Es stehen mehrere Hundemodels zur Verfügung, so dass an unterschiedlich großen Hunden geübt werden kann. Abschließend findet eine Feedbackrunde statt.

**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.

Inhaltliche Rückfragen unter:  
[info@fotojoerg.de](mailto:info@fotojoerg.de)  
Achtung: Bitte keine eigenen Hunde mitbringen, verschiedene Fell-Modelle werden gestellt.

Jörg Asmus-Wieben  
Samstag, 7.10.2023, 13:00–15:15 Uhr  
Exkursion, 20,00 €, Kleingruppe  
Treffpunkt: Hundenauslauf Carlstraße

## BW21133

### Der Fotowalk-Kurs Nix für Couch-Potatoes!

Es wird viel zu früh dunkel, es ist ungemütlich nass draußen und kalt ist es obendrein. Optimale Bedingungen sich frischen Wind durch den Kopf wehen zu lassen und allen Widrigkeiten zum Trotz die Kamera spazieren zu führen. Jeder Abend steht unter einem anderen Motto: mal arbeiten wir ausschließlich vom Stativ, mal nur Freihand, mal mit Blitz oder nur mit einer Brennweite, dann nur in Schwarzweiß oder ganz experimentell. Hauptsache wir rosten in der dunklen Jahreszeit kreativ nicht ein! Unsere Motive suchen wir uns fußläufig um die Volkshochschule herum, wo jeder Abend beginnt und endet. Inhaltliche Rückfragen unter: [info@fotojoerg.de](mailto:info@fotojoerg.de).

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

Jörg Asmus-Wieben  
donnerstags, ab 2.11.2023,  
19:00–20:30 Uhr, 5 x  
Volkshochschule, 64,00 €, Kleingruppe

## BW21134

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

Das Programm „Lightroom“ aus dem Hause Adobe ist quasi der Goldstandard in Sachen Bildnachbearbeitung. In diesem Kurs lernst man das Importmodul, die Bibliothek und das Bearbeiten-Modul ausführlich kennen. Man erfährt, wie aus einer Flut von Bildern schnell die besten ausgewählt, bearbeitet und für verschiedene Zwecke optimiert abgegeben werden. Es wird die sinnvolle Vergabe von Dateinamen ebenso angesprochen, wie das gerne vernachlässigte Thema Datensicherheit. Grundsätzlich richtet sich der Kurs an Lightroom-Einsteiger\*innen. Nutzer älterer Programmversionen, die noch einmal neu durchstarten möchten, sind aber genauso willkommen. Ziel des Kurses ist es, einen leichten Einstieg in dieses „Schweizer

## Fotografie Film



Taschenmesser der Bildbearbeitung“ zu finden und die üblichen Anfangsfehler zu vermeiden.

**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

## NEU BW21135

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

Langzeitbelichtungs-Fotografie ist eines der faszinierendsten Genres im Bereich der Fotografie. Stell Dir vor, Du könntest für eine gewisse Zeit die Augen offenhalten und alles, was du siehst, in nur einem Bild festhalten – wäre das nicht schön? Genau das ist eine Langzeitbelichtung. Anstatt die Zeit mit einer kurzen Belichtungszeit „einzufrieren“, geht es darum, alles einzufangen, was während der Belichtung passiert. Langzeitbelichtungen sind eine vielseitige Technik. Von gewöhnlichen Langzeitbelichtungen bei Tag bis hin zu gigantischen Nachthimmeln mit Langzeitbelichtungen. Im Gegensatz zu einem normalen Foto ist eine Langzeitbelichtung viel dynamischer; Anstatt den Bruchteil einer Sekunde einzufangen, gibt uns eine längere Belichtungszeit einen Überblick darüber, wie sich eine Landschaft über Sekunden oder Minuten hinweg verändert. Was ist eine Langzeitbelichtung? Welche Ausrüstung brauche ich? Welche Filter eignen sich hierfür? Fragen über Fragen und hier findest du die Antworten

**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, 18.11.2023, 15:00–21:00 Uhr  
Volkshochschule, 74,50 €





### BW21150

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

Das Handy ist nicht nur zum „WhatsAppen“ da. Durch die Entwicklung der Smartphones ist es heute möglich mit einfachen Mitteln gute und ansehnliche Videos zu produzieren. In diesem Kurs stehen zwei Schwerpunkte im Fokus. Zum einen lernt man das Filmen mit dem Smartphone, welche Einstellungen man trifft, welches Format man benutzt und wie man das Licht richtig einsetzt. Zum anderen wird gezeigt, wie man die gefilmten Sequenzen in einem Programm richtig zusammenschneidet zum perfekten Film. Im Rahmen des Workshops geht es nicht nur um die Theorie, das Erproben des vermittelten Wissens soll hier auch unter Anleitung geübt werden.

**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 Hornfeldt

Samstag, 14.10.2023, 10:00–16:00 Uhr  
Volkshochschule, 74,50 €, Kleingruppe



### BW21155

#### Hoch hinaus für gute Bilder: Drohnenflug – Flugtraining inkl. Safety Management Coaching für Anfänger & erfahrene Drohnensteuerer.

Fotos erhalten neue Perspektiven, kein Film mehr ohne Bilder aus der Vogelperspektive – die wendigen Fluggeräte sind vielseitig einsetzbar und gewinnen derzeit immer mehr an Bedeutung für verschiedenste Anwendungsbereiche und Branchen. Aber um spektakuläre Bilder machen zu können, muss man Drohnen erst einmal fliegen können. An diesem Nachmittag erhält man das Grundrüstzeug zum Fliegen einer Drohne.

Flugtraining inkl. Safety Management Coaching steht hier im Mittelpunkt. Man erhält eine Einweisung in die unterschiedlichen Flugsysteme, gefolgt von verschiedensten Flugübungen. Wer den Kauf einer eigenen Drohne plant, hat hier die Möglichkeit verschiedene Trainingsdrohnen auszuprobieren (u.a. DJI Phantom 3, DJI Mavic Pro, DJI Mavic 2 Zoom, DJI Mavic 2 Enterprise Advanced, die neue DJI Mavic 3E, DJI Inspire 1, DJI Matrice 300 RTK, u.v.m.). Mitgebracht werden darf gerne auch die eigene Drohne. Je nach Kenntnisstand erfolgt die Vermittlung von Grundflugübungen, Vertiefung der Kenntnisse, Flugplanung/Missionsflüge, Safety-Management, der Nachmittag dient aber auch zum Erfahrungsaustausch. Zum Abschluss erhalten alle Teilnehmenden ein Teilnahmezertifikat über die praktische Drohnen-schulung

**Bitte mitbringen:** Das Flugtraining findet auf freier Fläche statt – Wetterangepasste Kleidung, auch Sonnencreme, Kopfbedeckung, Sonnenbrille., schmutzunempfindliches Schuhwerk.

Für kl. Snack und Getränke in den Flugpausen ist gesorgt. Eine Anmeldung wird bis spätestens Freitag, 22. September benötigt. Achtung: Sollte am Kurstag kein Flugwetter sein, so erhalten die Teilnehmenden ca. 1–2 Tage vorab eine Benachrichtigung; Ausweichtermin ist dann der 7. Oktober. Treffpunkt für das Flugtraining: Tungendorfer Str. 10 (Gebäude 30), 24536 Neumünster – Einlass an der Pfortnerloge, gesonderte Anfahrtsskizze erhalten die Teilnehmenden vor Kursbeginn.

Sören Koshyk

Samstag, 30.9.2023, 13:00–17:00 Uhr  
ATE-Akademie für Technologie & Entwicklung UG, 97,00 €

#### Schnupperkurs Spinnen für Anfänger\*innen

Leitung: Sabine Bauer

In Kooperation mit dem Museum Tuch + Technik

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

### BW21341

Sonntag, 5.11.2023, 10:30–16:30 Uhr

Museum Tuch + Technik,

60,00 €, Kleingruppe

Eine schriftliche Anmeldung bei der Volkshochschule wird bis Freitag, 27. Oktober benötigt.

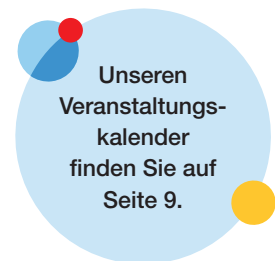
### BW21342

Sonntag, 21.1.2024, 10:30–16:30 Uhr

Museum Tuch+Technik,

60,00 €, Kleingruppe

Eine schriftliche Anmeldung bei der Volkshochschule wird bis Freitag, 12. Januar 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 Spinnrad mitgebracht werden – vor allem, wenn das Zusammenspiel noch nicht so klappt. Daneben wird auf die Spinntechniken 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.

## BW21351

### Schnupperwebkurs

In Kooperation mit dem Museum Tuch + Technik

Die Technik des Webens ist eine der ältesten, um textile Gewebe herzustellen. Gewebte Stoffe sind bereits seit Jahrtausenden nachweisbar und älter als zum Beispiel getöpferte Gefäße. Umso verblüffender, dass sich die Technik bis heute nicht geändert hat: Auch heute werden Gewebe durch das Verkreuzen von Kett- und Schussfäden hergestellt. Wer die Technik kennenlernen und etwas Schönes, Handgefertigtes herstellen möchte, ist beim Schnupperwebkurs im Museum Tuch + Technik richtig. Die Handwebmeisterin Kirsten Rolle bietet die Möglichkeit, auf historischen und modernen Webstühlen und Webrahmen weben zu lernen. Diese sind bereits fertig eingerichtet und so kann schnell das erste eigene Webstück gefertigt werden, zum Beispiel ein Geschirrtuch, ein Schal oder ein Teppich. Der Kurs ist auch für Anfänger\*innen geeignet und am Ende des Kurses kann das fertige Stück mit nach Hause genommen werden.

Inhaltliche Fragen können gerne vorab gestellt werden unter: [rolle@tuch-und-technik.de](mailto:rolle@tuch-und-technik.de).

Kirsten Rolle

Samstag, 28.10.2023, 10:15 – 16:15 Uhr

Sonntag, 29.10.2023, 10:15 – 16:15 Uhr

Museum Tuch + Technik,

93,00 €, Kleingruppe

Die Kosten für Material in Höhe von 10,00 bis 20,00 € sind je nach Aufwand bei der Kursleitung vor Ort zu bezahlen.

Eine schriftliche Anmeldung bei der Volkshochschule wird bis Freitag, 20. Oktober benötigt.

## BW21352

### 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](mailto:rolle@tuch-und-technik.de).

Aufbauend dazu kann der Kurs „Weben 2“ (Kursnummer BW21353) im Anschluss belegt werden. Achtung: Wenn ein eigener Webrahmen vorhanden ist, kann dieser gern mitgebracht werden.

Kirsten Rolle

Samstag, 11.11.2023, 10:15 – 15:15 Uhr

Sonntag, 12.11.2023, 10:15 – 15:15 Uhr

Museum Tuch + Technik,

80,50 €, Kleingruppe

Eine schriftliche Anmeldung bei der Volkshochschule wird bis Freitag, 3. November benötigt.

## Weben



## BW21353

### 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](mailto:rolle@tuch-und-technik.de).

Bitte mitbringen: Karopapier und zwei farbige Filzstifte.

Kirsten Rolle

Samstag, 13.1.2024, 10:15 – 16:15 Uhr

Sonntag, 14.1.2024, 10:15 – 16:15 Uhr

Museum Tuch + Technik,

93,00 €, Kleingruppe

Eine schriftliche Anmeldung bei der Volkshochschule wird bis Freitag, 5. Januar benötigt.

## BW21356

### 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

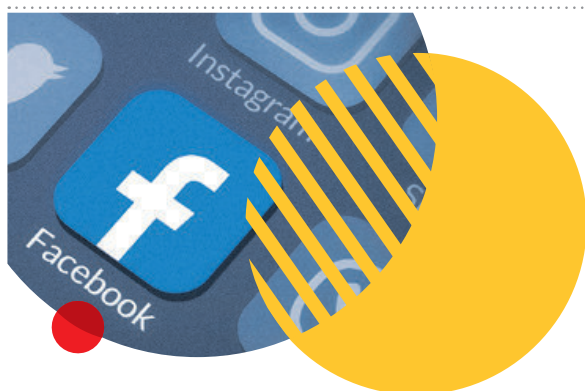
Samstag, 9.12.2023, 10:15 – 14:15 Uhr

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, 1. Dezember benötigt.



vhs  | online

Sie finden uns  
auch auf ...



vhs Neumünster



vhsneumuenster

[www.vhs-neumuenster.de](http://www.vhs-neumuenster.de)



## 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.

### Anmeldung

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

### 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.

Wenn Sie nicht sicher sind, ob ein Kurs für Sie geeignet ist, bieten wir Ihnen im Vorfeld eine individuelle Beratung an, ggf. 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.

### 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](http://www.vhs-neumuenster.de)**

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

#### **v** BW30028VT

**„Was hast du da im Mund, spuck es  
aus!“ – verschluckte Batterien, Magnete,  
Zahnstocher usw. können Kinder töten!**  
Beobachtet man heimlich sein Krabbelkind,  
wird vieles vom Fußboden oder Couchtisch  
in den Mund gesteckt und verschwindet. Die  
meisten verschluckten Gegenstände sind  
harmlos und bleiben unbemerkt. Beschwerden,  
Schäden und lebensbedrohliche Risiken  
ergeben sich aus Sitz und Art des Ver-  
schluckten. Münzen sind sehr häufig, Knopf-  
batterien, Magneten und Zahnstocher sind  
hoch gefährlich. Auf was muss ich als Mut-  
ter, Vater, Oma, Opa oder Betreuer\*in ach-  
ten. Vorbeugen ist besser als heilen, aber  
was tue ich, wenn es passiert ist?

Dr. med. Thomas Schneider,  
Kinderarzt, Kindergastroenterologe,  
Klinik für Kinder- und Jugendmedizin  
Montag, 25.9.2023, 19:00–21:00 Uhr  
FEK, Patientencafé, gebührenfrei

#### **v** BW30029VT

**Kinder- und Jugendpsychiatrie:  
Ein Fach und eine Klinik stellt sich vor**  
Wir wollen Sie über die Arbeit, Aufgaben,  
Entwicklungen und Grenzen von Kinder- und  
Jugendpsychiatrie (KJP) informieren, Ihnen  
verschiedenste interessante Themen und  
Kollegen vorstellen und Sie einladen, mit uns  
in den Austausch zu gehen.

Frau Dr. med. Christiane Petersen,  
Chefärztin der Klinik für Kinder- und  
Jugendpsychiatrie und Psychotherapie  
und Team  
Montag, 6.11.2023, 19:00–21:00 Uhr  
FEK, Patientencafé, gebührenfrei

#### **v** BW30030VT

**Was ist palliativ?**  
Wann brauche ich Palliativmedizin? Was be-  
deutet Palliativmedizin? Wo kann ich pallia-  
tivmedizinisch behandelt werden? Ein Ein-  
blick in die Arbeit der Palliativmediziner und  
die Palliativstation des FEK.

Dr. med. Andrea Kuppe,  
Oberärztin der Klinik für Anästhesiologie  
und operative Intensivmedizin  
Prof. Dr. med. Jan Höcker,  
Chefarzt der Klinik für Anästhesiologie und  
operative Intensivmedizin  
Montag, 13.11.2023, 19:00–21:00 Uhr  
FEK, Patientencafé, gebührenfrei

#### **v** BW30031VT

**Demenz – Nebel im Gehirn**  
Demenz – jeder kennt den Begriff und si-  
cherlich auch Menschen, die von dieser Er-  
krankung betroffen sind. Doch was bedeutet  
Demenz eigentlich genau? Mit der stetig  
wachsenden Lebenserwartung wird diese  
Erkrankung immer bedeutender. Nicht nur  
für Betroffene, sondern auch für Angehörige  
ist das Krankheitsbild häufig eine belasten-  
de Erfahrung. Der Vortrag gibt einen Über-  
blick über die verschiedenen Demenz-For-  
men, erläutert in diesem Zusammenhang  
Untersuchungs- und Behandlungsmöglich-  
keiten und ist offen für Fragen aus dem Zu-  
hörerkreis.

Sönke von Drathen,  
Chefarzt der Klinik für Psychiatrie,  
Psychotherapie und Psychosomatik  
Montag, 20.11.2023, 19:00–21:00 Uhr  
FEK, Patientencafé, gebührenfrei





**BW30032VT**

**Herzkrank? Schütze Dich vor dem plötzlichen Herzstillstand!**

In Deutschland sterben Jahr für Jahr schätzungsweise 65.000 Menschen am plötzlichen Herztod. Am häufigsten liegt eine langjährige koronare Herzkrankheit (KHK) einem solchen Herzstillstand zugrunde. Experten-schätzungen zufolge haben rund sechs Millionen Menschen in Deutschland eine KHK. Aber auch andere Herzleiden sowie eine genetische Veranlagung gehen mit einem hohen Risiko für den plötzlichen Herztod einher. Unmittelbarer Auslöser ist fast immer eine akut auftretende lebensbedrohliche Herzrhythmusstörung, durch die der Kreislauf innerhalb kürzester Zeit zusammenbricht und das Herz kein Blut mehr auswirft. Der Vortrag gibt Ihnen Informationen, wie Vorbeugung, frühzeitiges Erkennen und die konsequente Behandlung von Herzerkrankungen helfen, das Risiko eines plötzlichen Herztods auf ein Minimum zu reduzieren.

Prof. Dr. med. Andreas Schuchert,  
Chefarzt der Medizinischen Klinik  
Rolf Weinert,  
Funktionsoberarzt der Medizinischen  
Klinik, Leiter Elektrophysiologie  
Herr Stöcker  
Montag, 27.11.2023, 19:00–21:00 Uhr  
FEK, Patientencafé, gebührenfrei

**BW30033VT**

**Moderne Bildgebung des Herzens und der Gefäße mittels CT und MRT**

Die kardiale Schnitt-Bildgebung hat sich in den letzten Jahren rasant weiterentwickelt. Durch vielfältige Innovationen werden heute Diagnosen zuverlässig gestellt, die früher nur durch invasive Abklärungen möglich waren. In der Therapieplanung und Therapiesteuerung vieler Herz- und Gefäßerkrankungen ist die Untersuchung mittels CT und MRT zu einem zentralen Bestandteil geworden. Aufgrund des hohen Spezialisierungsgrades und einer verlässlichen fachlichen wie personellen Basis der radiologischen Schnittbilddiagnostik, wurde das Institut für Diagnostische und Interventionelle Radiologie im Frühjahr 2023 durch die Deutschen Röntgengesellschaft (DRG) als „Zentrum für Kardiovaskuläre Bildgebung“ zertifiziert. In den heutigen Vorträgen werden aktuelle Möglichkeiten der modernen kardiovaskulären CT und MRT vorgestellt.

Prof. Dr. med. Prof. Jahnke,  
Chefarzt des Institutes für Diagnostische  
und Interventionelle Radiologie

Dr. med. Tilmann Helm,  
Arzt des Institutes für Diagnostische und  
Interventionelle Radiologie  
Montag, 4.12.2023, 19:00–21:00 Uhr  
FEK, Patientencafé, gebührenfrei

**Vorträge zum  
Thema Ernährung  
sind ab Seite 46 zu finden:**

Online-Vorträge:  
Essen mit Genuss: sicher, lecker,  
gesund; Der Nutri-Score: Per Ampel  
zur besseren Ernährung?;  
Die süße Falle: Wo ist der Zucker  
versteckt?;  
Vortrag:  
Vegane Ernährung  
im Alltag.

## KURSE UND SEMINARE:

**BW30100**

**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 gespürt. 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, Woldecke und ein Kissen.

Ilka Schüler  
Samstag, 11.11.2023, 10:00–13:00 Uhr  
Volkshochschule, 26,00 €, Kleingruppe

**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

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

**Leitung:** Hjördis Ahsbahs

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.

**BW30101**

Hjördis Ahsbahs  
mittwochs, ab 27.9.2023,  
10:00–11:30 Uhr, 6 ×  
Volkshochschule, 77,00 €, Kleingruppe

**NEU BW30102**

freitags, ab 29.9.2023,  
14:45–16:15 Uhr, 6 ×  
Nicht am 10.11.!  
Volkshochschule, 77,00 €, Kleingruppe

Bei vorliegender  
E-Mail-Adresse  
erhalten Sie eine  
Anmelde-  
bestätigung.



### BW30103

#### **Shinrin-Yoku: Waldbaden im Brachenfelder Gehölz**

Der Waldspaziergang stärkt bei dem Einatmen der sauerstoffhaltigen Luft das Immunsystem, Stresshormone werden in der ruhigen Atmosphäre des Waldes abgebaut. Sich Zeit für sich selbst nehmen und mit allen Sinnen die beruhigende Wirkung des Waldes aufnehmen und die heilende Wirkung spüren. Einfach spazieren und zwischendurch gegen einen Baum lehnen, die Natur wahrnehmen und die frische Luft einatmen steht hier im Mittelpunkt. Abgerundet wird das „Bad im Wald“ durch Achtsamkeitsübungen. Shinrin-Yoku: Übersetzt bedeutet es in etwa „Bad in der Atmosphäre des Waldes“. In Japan ist es eine staatlich anerkannte Therapieform.

Bitte mitbringen: Wetterangepasste, bequeme Kleidung und Schuhe sowie eine Sitzunterlage.

Ilka Schüler

samstags, ab 26.8.2023,

14:00–15:00 Uhr, 6 x

Nicht am 7.10.!

43,00 €

Treffpunkt: Hauptstraße 113,

24536 Neumünster, Parkplatz vor der

Schwale-Brücke.

### BW30104

#### **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

Samstag, 25.11.2023, 10:00–18:00 Uhr

Volkshochschule, 64,00 €, Kleingruppe

### BW30106

#### **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, 29.10.2023, 14:00–18:00 Uhr

Volkshochschule, 40,50 €, Kleingruppe

### BW30109

#### **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

dienstags, ab 7.11.2023,

18:00–19:30 Uhr, 4 x

Volkshochschule, 51,50 €, Kleingruppe

### BW30110

#### **Trimpfad fürs Gehirn Gedächtnistraining – Für die Arbeit und zuhause**

Ein Gedächtnis muss durch Denkprozesse gefordert werden, damit es gut funktionieren kann. Ohne Nutzen der geistigen Fähigkeiten gibt es keine beruflichen Erfolge. Werden Sie kommunikativer, mündlich wie schriftlich, indem Sie Ihren vorhandenen Wortschatz nutzen und erweitern. Die Merkfähigkeit und Konzentration lassen sich durch gezieltes Training verbessern ebenso wie die Wahrnehmung, das Urteilsvermögen sowie das Erkennen von Zusammenhängen. Durch gezieltes Gedächtnistraining lernt man in diesem Kurs, die geistigen Fähigkeiten optimal zu nutzen, Fantasie und Kreativität werden gefördert sowie die Denkflexibilität erhöht. Was man mit Spaß und Motivation erlernt hat, bleibt auch im Gedächtnis.

Bitte mitbringen: Schreibblock, Kugelschreiber.

Ivalu Liedtke

montags, ab 13.11.2023,

10:00–11:30 Uhr, 3 x

Volkshochschule, 39,00 €, Kleingruppe

### NEU BU BW30113BU

#### **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 Digitalisierungsoffensive 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 Albtraum 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:** 26. Oktober 2023. 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 53,50 pro Nacht möglich und kann unter [info@kiek-in-nms.de](mailto:info@kiek-in-nms.de) oder 04321 41996-0 separat angefragt werden.

Petra Sievers

Montag, 13.11.2023, 9:00–16:00 Uhr

Dienstag, 14.11.2023, 9:00–16:00 Uhr

Mittwoch, 15.11.2023, 9:00–16:00 Uhr

Volkshochschule, 156,00 €

#### **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 BW30116**

### **Entspannt und zufrieden in den (Feier)Abend, statt Achterbahnfahrten der Gefühle und Gedanken**

Sicher hat sich jeder schon einmal diese Frage gestellt: „Wie soll ich während oder nach einem langen Tag voller Verpflichtungen ausgeglichen und entspannt sein? Auch folgende Situation ist vermutlich nicht unbekannt: „Ich kann mich einfach nicht aufraffen, obwohl ich noch so viel zu tun habe

## Entspannung



heute!“ Ein entspannter Körper und Geist hat – wissenschaftlich anhand etlicher Studien bewiesen – enorme Auswirkungen auf den gesundheitlichen Zustand. Und genau hierfür schafft dieser Kurs Raum – nämlich, um über die Wirkung und das Zusammenspiel von Stress, Achtsamkeit (bewusstes Wahrnehmen) und Entspannung zu sprechen und wirksame Übungen zum Thema Motivation, Bewusstsein, Entspannung, Gedanken und Selbstfürsorge durchzuführen. Auch weitere Anregungen für alltagstaugliche Techniken werden im Rahmen dieser Einheiten vorgestellt. Ziel ist es Verständnis für die körperlichen und gedanklichen Vorgänge zu erhalten und kleine Veränderungen und Herangehensweisen in den Tagesablauf einzubringen. Diese können dafür sorgen, dass wir uns wieder mehr Zufriedenheit, Gesundheit und Entspannung schenken.

**Bitte mitbringen:** Schreibsachen für Notizen.

Aylin Yilmaz

donnerstags, ab 7.9.2023,

18:00–19:30 Uhr, 4 x

Nicht am 28.9.!

Volkshochschule, 51,50 €, Kleingruppe

#### **NEU BW30117**

### **Resilienzfaktor Optimismus: Für mehr volle, statt leere Gläser im Leben – ein Kurzworkshop**

Die Antwort auf die Frage, ob man lieber zufrieden oder unzufrieden durch den Tag gehen möchte, scheint auf der Hand zu liegen. Aber warum machen die Gedanken hier immer wieder einen Strich durch die Rechnung? Dabei stellt der Optimismus doch eine so wichtige Säule der Resilienz dar. Resilienz ist die Fähigkeit negative Phasen zu meistern und diese als Anlass für Entwicklung zu nutzen. Dieser Workshop vermittelt zum einen theoretisches Wissen, um die pessimistisch geprägte Verhaltensweise, aber vor allem die Relevanz des Optimismus´ zu verstehen. Es werden verschiedene Strategien vorgestellt und wirksame Übungen durchgeführt, die langfristig zum Ziel haben die zuversichtliche Herangehensweise aufzuwecken und zu trainieren, um mehr Freude ins Leben zu bringen.

**Bitte mitbringen:** Schreibsachen für Notizen.

Aylin Yilmaz

Samstag, 13.1.2024, 14:00–16:00 Uhr

Volkshochschule, 18,00 €, Kleingruppe



**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

**NEU** BU BW30123BU

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

Dieser Bildungsurlaub Kurs richtet sich an Personen, die sich intensiv ihrem Rücken zuwenden möchten. Die Kurswoche beinhaltet theoretischen Unterricht und bietet angemessenen 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 Beweg-

lichkeit, Schmerzverminderung und ein besseres Körpergefühl. Der theoretische Teil bietet 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.

Anmeldeschluss: 29. September 2023. 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 Host-elbereich des Hauses ist ab 53,50 pro Nacht möglich und kann unter [info@kiek-in-nms.de](mailto:info@kiek-in-nms.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.

Angelika Malion-Schonert

Montag, 23.10.2023, 8:00–15:00 Uhr  
Dienstag, 24.10.2023, 8:00–15:00 Uhr  
Mittwoch, 25.10.2023, 8:00–15:00 Uhr  
Donnerstag, 26.10.2023, 8:00–15:00 Uhr  
Freitag, 27.10.2023, 8:00–14:00 Uhr  
Volkshochschule, 259,00 €



vhs Neumünster



vhsneumuenster



**BW30124**

**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 erlangen 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 4.9.2023,  
8:45–10:15 Uhr, 11 x  
Nicht am: 2.10., 9.10., 16.10., 23.10.!  
Volkshochschule, 115,50 €, 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.

**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 x  
Volkshochschule, 43,00 €, Kleingruppe



### BW30128

#### 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 lieb gewonnenen 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 19.9.2023,  
14:30–16:00 Uhr, 12 x  
Volkshochschule, 95,50 €, Kleingruppe

### BW30130

#### 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 13.9.2023,  
19:45 – 21:15 Uhr, 12 x  
Volkshochschule, 76,50 €

### BW30131

#### 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 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 13.9.2023,  
18:00–19:30 Uhr, 12 x  
Volkshochschule, 76,50 €

### BW30133

#### 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 22.9.2023,  
16:30–18:00 Uhr, 12 x  
Nicht am 22.12.!  
Volkshochschule, 76,50 €

## 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-reckeblick.de

  
Graf Recke Quartier  
Neumünster



### BW30134

#### 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 21.9.2023,  
16:30–18:00 Uhr, 12 x  
Nicht am 21.12.!  
Volkshochschule, 76,50 €

### BW30135

#### 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. Decke zur Entspannung.

Christine Zeller  
dienstags, ab 26.9.2023,  
19:30–20:45 Uhr, 12 x  
Volkshochschule, 91,00 €, Kleingruppe

### BW30146

#### 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 20.9.2023,  
17:00–18:00 Uhr, 10 x  
Auch in den Ferien!  
Volkshochschule, 71,00 €, Kleingruppe

### BW30151

#### 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.

Ulrich Kaiser  
dienstags, ab 12.9.2023,  
10:00–11:30 Uhr, 8 x  
Volkshochschule, 95,00 €



### BW30201

#### 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 und bequeme Kleidung.

Gunda Kubich  
dienstags, ab 19.9.2023,  
10:00–11:00 Uhr, 12 x  
Volkshochschule, 64,00 €, Kleingruppe

### BW30202

#### 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 28.8.2023,  
17:00–18:00 Uhr, 12 x  
Nicht am 25.9., 2.10., 9.10. und 16.10.!  
Volkshochschule, 51,50 €

### BW30203

#### 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 19.9.2023,

19:30–20:30 Uhr, 12 x

Nicht am 19.12.!

Volkshochschule, 51,50 €

#### WICHTIG!

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

### BW30206

#### 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 BW30208 zu finden.

Bitte mitbringen: Sportkleidung und Hallenturnschuhe.

Renald Wolf

Samstag, 4.11.2023, 10:00–15:30 Uhr

Volkshochschule, 45,00 €, Kleingruppe

### BW30208

#### 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, 8.10.2023, 14:00–16:30 Uhr

Volkshochschule, 22,00 €, Kleingruppe



### Pilates

### Selbstverteidigung Fitness/Bewegung



### BW30209

#### 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 21.9.2023,

18:00–19:00 Uhr, 10 x

Auch in den Ferien!

Volkshochschule, 43,00 €

### BW30221

#### 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 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

dienstags, ab 19.9.2023,

17:00–18:00 Uhr, 8 x

Volkshochschule, 57,00 €, Kleingruppe

**NEU BW30222****Workshop Bewegung: eines der Gesundheitsgeheimnisse**

Menschen sind gemacht für tägliche, intensive und vor allem vielfältige körperliche Aktivität. Der moderne Alltag jedoch lässt derlei kaum zu. Viel Sitzen und gleichbleibende Bewegungsabläufe bestimmen das Leben vieler Menschen. In diesem Workshop werden zunächst Haltung und Bewegungen der Teilnehmer analysiert. Anschließend wird aufgezeigt, mit welchen kleinen, gezielten Veränderungen von Gewohnheiten in Alltag und Beruf Beschwerden, wie z. B. Rücken- oder Nackenschmerzen, nicht mehr auftreten müssen. Im Zuge dessen können Gesundheit und Wohlbefinden wieder in Hochform kommen. Der theoretische Teil des Workshops wird durch praktische Übungen ergänzt. Deshalb tragen Sie bitte Kleidung, in der Sie sich gut bewegen können. (z. B. Jogginganzug).

Bitte mitbringen: Notizblock, Stift, Antirutschsocken, Woldecke, bequeme Kleidung (ggf. Sport-/Jogginganzug).

Petra Sievers

Samstag, 23.9.2023, 11:00–18:00 Uhr  
Volkshochschule, 53,50 €, Kleingruppe

**NEU BW30223****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 25.9.2023,  
10:30–12:00 Uhr, 10 ×  
Nicht am 13.11.!

Volkshochschule, 91,00 €, Kleingruppe



vhs Neumünster



vhsneumuenster

**BW30235****Über 55 und fit!**

Ein Angebot für alle ab 55, die einen Neu- oder Wiedereinstieg 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 18.9.2023,  
15:00–16:00 Uhr, 12 ×  
Volkshochschule, 64,00 €, Kleingruppe

**BW30237****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 21.9.2023,  
10:30–11:30 Uhr, 12 ×  
Volkshochschule, 51,50 €

**BW30244****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, 7.10.2023, 10:00–12:00 Uhr  
Volkshochschule, 18,00 €, Kleingruppe

**BU BW30246BU****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.

Anmeldeschluss: 14. Juli 2023. 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 53,50 pro Nacht möglich und kann unter [info@kiek-in-nms.de](mailto:info@kiek-in-nms.de) oder 04321 41996-0 separat angefragt werden.

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

Marion Reumann

Montag, 11.9.2023, 8:30–16:00 Uhr  
Dienstag, 12.9.2023, 8:30–16:00 Uhr  
Mittwoch, 13.9.2023, 8:30–16:00 Uhr  
Donnerstag, 14.9.2023, 8:30–16:00 Uhr  
Freitag, 15.9.2023, 8:30–14:30 Uhr  
Volkshochschule, 296,00 €





### **BW30249**

#### **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 19.9.2023,

18:00–19:00 Uhr, 12 x

Volkshochschule, 64,00 €, Kleingruppe

### **BW30250**

#### **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 19.9.2023,

16:45–17:45 Uhr, 12 x

Volkshochschule, 64,00 €, Kleingruppe

### **BW30256**

#### **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.

Ilka Schüler

dienstags, ab 19.9.2023,

18:15–19:15 Uhr, 12 x

Nicht am 19.12.!

Volkshochschule, 64,00 €, Kleingruppe

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

Leitung: Melanie Selck

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.

### **BW30260**

donnerstags, ab 28.9.2023,

18:00–19:00 Uhr, 12 x

Auch in den Ferien, nicht am 23.11.!

Volkshochschule, 67,00 €, Kleingruppe

### **BW30261**

donnerstags, ab 28.9.2023,

19:15–20:15 Uhr, 12 x

Auch in den Ferien, nicht am 23.11.!

Volkshochschule, 67,00 €, Kleingruppe

**Weitere Angebote  
aus dem Bereich Tanz  
gibt es im Programmbereich  
Kultur auf Seite 29:**

Tango Argentino

### **BW30265**

#### **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.

Ilka Schüler

montags, ab 18.9.2023,

18:15–19:15 Uhr, 12 x

Auch in den Ferien!

Volkshochschule, 64,00 €, Kleingruppe

### **BW30266**

#### **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 4.9.2023,

19:30–20:30 Uhr, 12 x

Auch in den Ferien!

Volkshochschule, 64,00 €, Kleingruppe



### 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.

Achtung: Diese Veranstaltungen sind keine erklärenden Naturführungen, das gemeinsame Wandern steht im Fokus der Veranstaltungen.

### NEU V BW30270V

#### Wanderung durch das Naturschutzgebiet Dosenmoor (ca. 10 km)

Bei einer Wanderung im Naturschutzgebiet Dosenmoor erleben wir eine sehr schöne und abwechslungsreiche Moor- und Heidelandschaft. Das Dosenmoor mit einer Fläche von 521 ha ist das größte Hochmoor Schleswig-Holsteins. Von einem Holzsteg durch einen kleinen Abschnitt des Moores hat man einen direkten Blick auf Flora und Fauna. Ein kleiner Wald schließt sich an und wir erreichen nach ca. 10 km Rundweg unseren Parkplatz. Die geplante Dauer der Wanderung beträgt ca. drei Stunden.

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

Samstag, 23.9.2023, 10:30–13:30 Uhr

Exkursion, 6,00 €

Eine schriftliche Anmeldung (z. B. [info@vhs-neumuenster.de](mailto:info@vhs-neumuenster.de), [www.vhs-neumuenster.de](http://www.vhs-neumuenster.de)) wird bis Donnerstag, 21. September (12:00 Uhr) benötigt.

Treffpunkt: Parkplatz Dosenmoor – Gegenüber der „Einfelderschanze“ rechts in den schmalen Weg einbiegen, unter der Bahnunterführung durchfahren. Dahinter ist der Parkplatz.

### NEU V BW30271V

#### Wanderung im Naturpark Aukrug (ca. 12 km)

Wir beginnen unsere Wanderung „Am Boxberg-Restaurant“ und erreichen gleich den ca. 80 m hohen Boxberg. Von hier hat man eine herrliche Aussicht auf die Heidelandschaft und die Umgebung. Auf schönen Waldwegen kommen wir an einer idyllischen Teichlandschaft vorbei und nach ca. 12 km Rundweg sind wir wieder an unserem Startpunkt. Die geplante Dauer der Wanderung beträgt ca. vier Stunden.

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

Samstag, 21.10.2023, 10:30–14:30 Uhr

Exkursion, 6,00 €

Eine schriftliche Anmeldung (z. B. [info@vhs-neumuenster.de](mailto:info@vhs-neumuenster.de), [www.vhs-neumuenster.de](http://www.vhs-neumuenster.de)) wird bis Donnerstag, 19. Oktober (12:00 Uhr) benötigt.

Treffpunkt: Parkplatz Boxberg nahe der L430 unterhalb des Restaurants.

### NEU V BW30272V

#### Wanderung an der Bünzau (ca. 12 km)

Die Bünzau ist ein kleiner naturbelassener Fluss im Naturpark Aukrug. Unter- und oberhalb der Bünzau wandern wir auf schmalen Pfaden am Flussufer entlang und staunen über Spuren von fleißig arbeitendem Biber. Der Wanderweg führt durch Weideland, auf dem ganzjährigen Herden von robusten Heckrindern grasen. Auf schönen Wanderwegen geht es durch herbstlichen Laubwald zurück zum Parkplatz am Segelflugplatz. Die geplante Dauer der Wanderung beträgt ca. vier Stunden.

Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung, Trinken, etwas zum Essen

Samstag, 11.11.2023, 10:30–14:30 Uhr

Exkursion, 6,00 €

Eine schriftliche Anmeldung (z. B. [info@vhs-neumuenster.de](mailto:info@vhs-neumuenster.de), [www.vhs-neumuenster.de](http://www.vhs-neumuenster.de)) wird bis Donnerstag, 9. November (12:00 Uhr) benötigt.

Treffpunkt: Wanderparkplatz am Segelflugplatz in Aukrug

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

In Kooperation mit Fun Sport Spirit Neumünster

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 Beinen eine Extraportion Training, was auch die tiefer liegenden Muskeln erreicht. SUP kann auf allen Wasseroberflächen, von Menschen jeden Alters und jeden Könnens ausgeführt werden, nebenbei ist es auch entspannend für Geist und Seele. Einzige Voraussetzung, man sollte schwimmen können, wenn man dann mal vom Brett ins Wasser fällt, was aber heutzutage durch die speziell für diesen Sport konstruierten Boards kaum vorkommt. Es werden in diesem Kurs die Grundlagen des Stand up Paddelns auf dem Einfelders See vermittelt.

Achtung: Aufgrund ungünstiger Wetterlagen kann es vorkommen, dass Termine kurzfristig von der Kursleitung geändert werden.

Treffpunkt am Einfelders See: Segelclub Neumünster e.V. (Clubgelände), Strandallee 29, 24536 Neumünster (Eingang).

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.

### BV30298

montags–mittwochs, 17.7.–19.7.2023,

18:00–19:30 Uhr, 3 x

Segelclub Neumünster e.V., 94,00 €

### BV30299

montags–mittwochs, 14.8.–16.8.2023,

18:00–19:30 Uhr, 3 x

Segelclub Neumünster e.V., 94,00 €



vhs Neumünster



vhsneumuenster



## Tenniskurse

In Kooperation mit dem THC Neumünster

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

Es gelten die AGBs der Jörgen Michael e.K. (siehe [www.joergenmichael.de](http://www.joergenmichael.de) – Tennisschule. 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

### BW30301

#### 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 Hallensportschuhe (Schläger und Schuhe können ohne Gebühr auch vor Ort ausgeliehen werden).

Bälle, Platzmiete und ggf. Ausrüstung sind in den Kursgebühren enthalten.

Kursort: Blaue Tennishalle, Nobelstr. 4, 24536 Neumünster

Jörgen Michael  
montags, ab 30.10.2023,  
18:00–19:00 Uhr, 8 ×  
Nobelstraße 4, 24536 Neumünster  
THC Neumünster, 99,00 €

### BW30302

#### Tenniskurs „Comeback“ 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 Feinmotorik: Grundschnitte, Aufschlag und Flugball. Das Training findet mit lizenzierten Trainern statt. Bitte mitbringen: Schläger, Sportkleidung und Hallensportschuhe (Schläger und Schuhe können ohne Gebühr auch vor Ort ausgeliehen werden).

Bälle, Platzmiete und ggf. Ausrüstung sind in den Kursgebühren enthalten.

Kursort: Blaue Tennishalle, Nobelstr. 4, 24536 Neumünster

Jörgen Michael  
freitags, ab 3.11.2023,  
18:00–19:00 Uhr, 8 ×  
Nobelstraße 4, 24536 Neumünster  
THC Neumünster, 99,00 €

### NEU BW30410

#### Workshop: Was kann man tun, damit die Gesundheit in Topform kommt, ist und bleibt?

Jeden Tag sind der menschliche Organismus und die Psyche unzähligen Angriffen ausgesetzt, die zu gesundheitlichen Störungen oder gar Erkrankungen führen könnten. Von Natur aus ist jeder Mensch mit hervorragenden „Waffen“ dagegen ausgestattet. Thema des Workshops ist dieses angeborene Arsenal an Verhaltens- und Vorgehensweisen, das allen Menschen lebenslang zur Verfügung steht. Die Teilnehmer\*innen lernen deren alltagstauglichen Gebrauch, um die natürlichen Prozesse, die bei jedem Menschen für Gesundheit und Wohlbefinden sorgen, wieder vollumfänglich nutzen zu können.

Bitte mitbringen: Notizblock, Stift, warme Socken.

Petra Sievers  
Samstag, 7.10.2023, 11:00–18:00 Uhr  
Volkshochschule, 53,50 €, Kleingruppe

### BW30414

#### Schulter-Nacken-Kiefer Feldenkrais® beispielhaft kennenlernen

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

## Tennis Gesundheitspflege



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, 18.11.2023, 15:00–19:00 Uhr  
Sonntag, 19.11.2023, 10:30–14:30 Uhr  
Volkshochschule, 80,00 €, Kleingruppe

### BW30416

#### 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 Schüller

Samstag, 7.10.2023, 14:00–16:00 Uhr  
Volkshochschule, 18,00 €, Kleingruppe

### BW30429

#### 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 beschäftigt 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.

Ute Hoops

Samstag, 20.1.2024, 15:00–19:00 Uhr  
Sonntag, 21.1.2024, 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.

### BW30503

Samstag, 21.10.2023, 10:00–13:20 Uhr  
Volkshochschule, 28,50 €, Kleingruppe

### BW30504

Samstag, 3.2.2024, 10:00–13:20 Uhr  
Volkshochschule, 28,50 €, Kleingruppe

### BW30513

#### 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, 5.11.2023, 11:00–15:00 Uhr  
Volkshochschule, 40,50 €  
Kleingruppe

### NEU BW30514

#### Massageworkshop für Fortgeschrittene

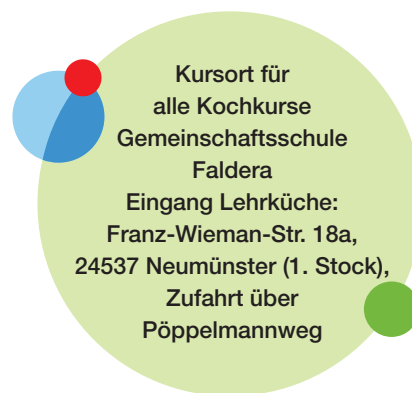
Dieser Workshop bietet den Teilnehmenden die Möglichkeit, die bereits im Massageworkshop für Anfänger\*innen erworbenen Kenntnisse zu festigen und weiterzuentwickeln. Es werden zusätzliche Techniken für verschiedene Körperbereiche gezeigt und geübt, die auch ohne anatomische Kennt-

nisse gut anwendbar sind. Mit einiger Übung wird es den Teilnehmenden gelingen, ihre Angehörigen zuverlässig zu unterstützen, auch nach anstrengendsten 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, 26.11.2023, 11:00–15:00 Uhr  
Volkshochschule, 40,50 €, Kleingruppe



### V BW30701VW

#### Online-Vortrag: Essen mit Genuss: sicher, lecker, gesund

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein



Gesunde Ernährung kann keine Wunder bewirken, aber zu Wohlbefinden und Gesundheit beitragen. Verwirrt und verängstigt durch ständige neue Botschaften und Werbung finden viele Menschen das Thema Ernährung kompliziert. Abgestimmt auf die jeweilige Altersgruppe werden in diesem Vortrag die wichtigsten Regeln einer gesunden, schmackhaften und ebenso sicheren wie nachhaltigen Ernährung verständlich erläutert. Dazu gehören praktische Tipps und Ideen für die Umsetzung im Alltag.

Referenten: Team Ernährung und Lebensmittel, Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Mittwoch, 16.8.2023, 17:00–18:00 Uhr

Eine Anmeldung bei der Volkshochschule mit Angabe der Mailadresse wird bis Sonntag, 10. August (12:00 Uhr) erbeten. Die Veranstaltung findet online statt und ist ein kostenfreies Angebot der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein in Kooperation mit den Volkshochschulen Schleswig-Holsteins. Die finalen Zugangs- und Anmeldedaten erhalten Sie von uns per Mail mit der Anmeldebestätigung.

### V BW30702VW

#### Online-Vortrag: Der Nutri-Score: Per Ampel zur besseren Ernährung?

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein



Viele Lebensmittel tragen bereits den Nutri-Score: eine farbliche Skala von einem roten E bis zu einem grünen A. Das Label soll dabei helfen, sich beispielsweise bei zwei Müsli unkompliziert für dasjenige mit den besseren Nährwerten entscheiden zu können. Doch funktioniert das wirklich?

Referenten: Team Ernährung und Lebensmittel,

Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein  
Dienstag, 7.11.2023, 17:00–18:00 Uhr  
Eine Anmeldung bei der Volkshochschule mit Angabe der Mailadresse wird bis Freitag, 3. November (12:00 Uhr) erbeten. Die Veranstaltung findet online statt und ist ein kostenfreies Angebot der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein in Kooperation mit den Volkshochschulen Schleswig-Holsteins. Die finalen Zugangs- und Anmeldedaten erhalten Sie von uns per Mail mit der Anmeldebestätigung.

### V BW30703VW

#### Online-Vortrag: Die süße Falle – Wo ist der Zucker versteckt?

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein



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

Referenten: Team Ernährung und Lebensmittel, Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Team Ernährung und Lebensmittel

Dienstag, 10.10.2023, 17:00–18:00 Uhr  
Eine Anmeldung bei der Volkshochschule mit Angabe der Mailadresse wird bis Freitag, 6. Oktober (12:00 Uhr) erbeten. Die Veranstaltung findet online statt und ist ein kostenfreies Angebot der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein in Kooperation mit den Volkshochschulen Schleswig-Holsteins. Die finalen Zugangs- und Anmeldedaten erhalten Sie von uns per Mail mit der Anmeldebestätigung.



Eine praktische Umsetzung von Zuckerreduzierter Küche wird in folgenden Kochkurs praktisch vermittelt:  
**BW30712** – Zuckerreduzierte Küche: Wie der Haushaltszucker in der Küche durch andere Lebensmittel ersetzt werden kann

**V BW30704V**

**Vegane Ernährung im Alltag  
Wie setze ich vegane Ernährung im Alltag richtig um und welche Mythen gibt es dazu?**

Vegane Ernährung ist in den Medien ein großes Thema, viele Mythen ranken sich darum. Im Rahmen des Vortrages wird ein Einblick gegeben, was vegane Ernährung wirklich beinhaltet und sich die genauen Unterschiede von der veganen Ernährung zu anderen Ernährungsstilen angeschaut. Es wird über die Risikofaktoren aufgeklärt, die bei einer veganen Ernährung bestehen können und aufgezeigt welche Möglichkeiten für eine gesunde Lebensweise in der veganen Ernährung liegen. Hierbei werden Beispiele gegeben, diese Ernährungsform in den Alltag zu integrieren.

Alexandra Richter

Montag, 9.10.2023, 19:00–20:30 Uhr

Volkshochschule, 8,00 €

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

**NEU BW30710**

**Leckere vegane Rezepte für einen Familienbrunch**

In dem Kochkurs schauen wir uns die verschiedenen Mahlzeiten des Tages an, die ein Brunch in der Summe so vereint. Bei diesem Brunch werden die typischen Basics eines veganen Frühstücks mit warmen Mittagessen kombiniert. Der Kurs zeigt, wie Brot und Brotaufstriche ohne Tierprodukte im Handumdrehen gelingen und welche warmen Gerichte dazu passen. Es werden viele spannende Rezepte mit an die Hand gegeben, wie sich eine vegane Ernährung gut im Alltag umsetzen lässt und gezeigt, wie variantenreich die vegane Küche sein kann.  
Bitte mitbringen: Dosen für Reste, ein Küchenmesser, eine Schürze und Geschirrtuch, eine Stofftasche für den Transport der Dosen, einen Stift für Notizen.

Alexandra Richter  
Samstag, 11.11.2023, 10:00–14:00 Uhr  
Gemeinschaftsschule Faldera, 61,50 €, Kleingruppe

In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 17,00 € pro Person enthalten.

**NEU BW30711**

**Leckere vegane Rezepte für das Abendessen**

Das vegane Abendessen muss nicht immer kalt sein. Wir machen eine Mischung aus warmen und kalten Speisen für eine gute Abwechslung und nutzen dafür die Hülsenfrüchte und Getreide als Basis für spannende Rezepte. Hierbei werden an diesem Abend wie Linsensalat und Apfelmus hergestellt und gezeigt, dass veganes Abendessen warm und vielseitig ist und schnell im Alltag umgesetzt werden kann.  
Bitte mitbringen: Messer, Schneidebrett, Dosen für Reste, Schürze.

Alexandra Richter

Montag, 27.11.2023, 17:30–21:30 Uhr

Gemeinschaftsschule Faldera, 59,50 €, Kleingruppe

In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 17,00 € pro Person enthalten.

Weitere Vorträge zum Thema Gesundheit/Ernährung sind im Rahmen der Online-Vortragsveranstaltungen der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein auf der Seite 14 zu finden:  
**Teller statt Tonne – Verschwendung von Lebensmitteln vermeiden**  
**Schön verpackt – um welchen Preis? Die bunte Welt der Lebensmittelverpackungen**

**NEU BW30712**

**Zuckerreduzierte Küche: Wie der Haushaltszucker in der Küche durch andere Lebensmittel ersetzt werden kann**

Zucker ist sprichwörtlich in aller Munde und wird in vielen Produkten der Lebensmittelindustrie für die Herstellung in Lebensmitteln verwendet. Laut den Untersuchungsergebnissen der Krankenkassen wird Zucker uns noch viele Probleme bereiten, so soll es für viele Krankheiten und deren Vorstufen verantwortlich sein. Ein Grund mehr, sich ein-

mal anzuschauen, wo die versteckten Zuckerfallen lauern, um dann im nächsten Schritt zu schauen, wie diese umgangen werden können. Es wird gezeigt, welche Alternativen es für Haushaltszucker auf dem Markt gibt und welche Varianten, die beseren sind. In dem Kurs wird erlernt, wie man mit einfachen Rezepten trotzdem leckere Gerichte herstellen kann, die mit wenig Zucker auskommen oder ganz darauf verzichten können, weil die Lebensmittel so kombiniert werden, dass sie diese Funktion übernehmen.

Bitte mitbringen: Messer, Schneidebrett, Dosen für Reste, Tasche für den Transport.

Alexandra Richter

Dienstag, 16.1.2024, 17:30–21:30 Uhr

Gemeinschaftsschule Faldera, 59,50 €, Kleingruppe

In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 16,00 € pro Person enthalten.

**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 BW30720**

**Der Deutsche liebt sein Brot! – wir kneten gemeinsam**

Deutschland gilt weltweit als das Land, in dem die meisten Brotsorten gebacken werden. Ein Grund mehr, selbst die Ärmel hochzukrempeln und an die Backöfen zu springen. Ob herzhaft oder süß – in diesem Kurs lernt man verschiedene Brotsorten kennen, die nicht nur lecker schmecken, sondern auch schnell zubereitet sind. Probieren erwünscht!

Bitte mitbringen: Restebehälter

Ann-Kristin Panknin

Mittwoch, 27.9.2023, 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 BW30721**

**Suppenkasper aufgepasst – Warmes zur kalten Jahreszeit**

Die kalte Jahreszeit steht vor der Tür. Bei schlechtem Wetter ist die Suppe eines der beliebtesten Gerichte. Es muss aber nicht immer die klassische Kartoffelsuppe sein. Einfach, lecker und schnell – in diesem Kurs erweitern man sein Suppen-Repertoire und lernt mit einfachen Tricks, wie man den Klassiker bei kalten Temperaturen aufwerten kann.

Bitte mitbringen: Restebehälter

Ann-Kristin Panknin

Samstag, 14.10.2023, 10:00–13:00 Uhr  
Gemeinschaftsschule Faldera, 48,60 €, Kleingruppe

In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 11,00 € pro Person enthalten.

**BW30724**

**Israelische Küche – aus dem kulinarischen Schmelztiegel**

Israel ist (nicht nur) ein kulinarischer Schmelztiegel. Aber auch in der Diaspora mischten sich in den Jahrhunderten die Vielfalt von Menschen und Kulturen, was sich auch in ihrer außergewöhnlichen Küche niederschlägt: Einflüsse aus den Küchen Europas, Nordafrikas, des Nahen Ostens und sogar Indiens sorgen für ein wahres Feuerwerk der Aromen. Grob kann man die israelische Küche in die zwei Richtungen teilen: Die ashkenasische Küche und die „buntere“ ashkenasische Küche. Wo ist der Unterschied? Ein weiteres Lernziel des Kurses ist der Umgang,

Lagerung und die Wirkung von Gewürzen an ausgewählten, praxisnahen Beispielen. Fast zwangsläufig entwickelt sich aus der Tradition auch eine „moderne“ israelische Küche und auch auf eben diese wollen wir einen Blick werfen. Freuen wir uns auf einen interessanten kulinarischen Abend mit Hintergrundinformationen, sowie regen Austausch. Hinweis: Im Rahmen dieses Kurses werden nicht die jüdischen Speisegesetze basierend auf der Tora berücksichtigt.

Bitte mitbringen: Ein großes und ein kleines Lieblingsmesser mit sowie Gefäße für die „Reste“.

Günter Vogel

Freitag, 24.11.2023, 17:30–21:30 Uhr  
Gemeinschaftsschule Faldera, 58,50 €, Kleingruppe

In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 15,00 € pro Person enthalten.

**BW30725**

**Kulinarisch und vegetarisch genießen**

Der Kurs ist nicht nur für Vegetarier, sondern auch für Menschen, die etwas Neues probieren wollen oder schlicht weniger Fleisch essen möchten, – vielleicht auch in einer Partnerschaft vegetarische Kompromisse suchen (wollen). Fleisch muss keineswegs zentraler Bestandteil eines guten Essens sein. Und wer sagt, dass vegetarische Gerichte langweilig und eintönig sind, der irrt. Im Gegenteil: Vegetarische Küche kann schmackhaft und kreativ sein und ist auch noch gesund. Was will man mehr? Last but not least ist vegetarische Küche klimafreundlich, – ein weiterer Grund das Fleisch immer öfter wegzulassen. Wir werden gemeinsam Gerichte aus Asien, Europa und dem Nahen Osten kennenlernen. Erleben Sie einen Abend voller abwechslungsreicher und leckerer Gerichte, die wir kochen. Zum Abschluss verspeisen wir unsere Zubereitungen in netter Runde, reden über das Kochen (und mehr), regen uns gegenseitig mit neuen Ideen an: Kochen soll auch die kreative Seite in Ihnen ansprechen. Ich freue mich auf einen regen Austausch!

Bitte mitbringen: Ein großes und ein kleines Lieblingsmesser mit sowie Gefäße für die „Reste“.

Günter Vogel

Freitag, 3.11.2023, 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 BW30727**

**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 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 ×  
Gemeinschaftsschule Faldera, 163,50 €, Kleingruppe

In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 17,00 € pro Person enthalten.

**BW30730**

**Kochen und Backen in der Vorweihnachtszeit**

Ein Kurs für Menschen mit und ohne Behinderung in Kooperation mit der Lebenshilfe für Behinderte Neumünster e.V.

Wer Lust und Spaß am Kochen und Backen hat, kann in diesem Kurs einfache Anleitungen ausprobieren. Die ausgewählten Rezepte sind auf die Vorweihnachtszeit abgestimmt. Sie können leicht erlernt und zuhause nachgemacht werden. Selbstverständlich werden wir zum jeweiligen Ende eines Kursabends unsere Produkte gemeinsam verspeisen.

Susanne Bergmann-Spiegel

donnerstags, ab 9.11.2023,  
18:00–20:15 Uhr, 4 ×  
Gemeinschaftsschule Faldera, 58,00 €  
In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 18,00 € pro Person enthalten.

Eine Anmeldung (z. B. unter [www.vhs-neumuenster.de](http://www.vhs-neumuenster.de), [info@vhs-neumuenster.de](mailto:info@vhs-neumuenster.de)) wird bis Mittwoch, 1. November (12:00 Uhr) benötigt.



## Leitbild der vhs Neumünster

### Die vhs Neumünster stellt sich vor

Die Volkshochschule Neumünster ist eine staatlich anerkannte Einrichtung der Erwachsenenbildung. Sie bietet ein umfassendes Qualifizierungsangebot in nahezu allen Bildungsbereichen und ist dabei konfessionell und parteipolitisch ungebunden. Die vhs Neumünster arbeitet unter dem Dach des Kiek in!, einer Anstalt öffentlichen Rechts, und auf Grundlage des Bildungsfreistellungs- und Qualifizierungsgesetzes (BFQG) für das Land Schleswig-Holstein. Neben der Volkshochschule sind das Internat für berufliche Bildung, die Jugendherberge und das Tagungs- und Begegnungszentrum weitere Bereiche des Kiek in!.

### Unsere Vision

Wir möchten allen Einwohner\*innen der Region Neumünster ermöglichen, ihr Recht auf Bildung wahrzunehmen. Bildung ist das höchste Kulturgut. Sie ermöglicht nicht nur Fortschritt und Wachstum in Politik und Wirtschaft, sondern eröffnet dem Einzelnen Möglichkeiten, die eigene Persönlichkeit zu entwickeln und zu entfalten. Mit individuellen, zuverlässigen und immer wieder neuen Bildungsangeboten möchten wir diese Prozesse vorbereiten und begleiten.

### Unser Auftrag

Wir wollen, dass das Lernen in unserem Haus gelingt. Dafür möchten wir die Lernenden bei der Auswahl von Weiterbildungsangeboten im Hinblick auf ihre Lernziele unterstützen. Sie sollen ihre individuellen beruflichen und privaten Lernziele erreichen und motiviert durch die Erfolge und den damit verbundenen Spaß am Lernen diesen Weg weitergehen. Die Förderung des Themas „Bildung“, beispielsweise durch den Anschluss an regionale Netzwerke, ist für uns ein zentraler Arbeitsauftrag. Hierfür kooperieren wir auch mit verschiedenen Organisationen, Vereinen, Verbänden, privatwirtschaftlichen Unternehmen und öffentlichen Einrichtungen. Unser Angebot ermöglicht unseren Kunden somit auch, sich für den ständig verändernden Arbeitsmarkt zu qualifizieren. Wir unterstützen Arbeits- und Ausbildungssuchende sowie Menschen, die sich beruflich verändern wollen, bei der Eingliederung in den Ausbildungs- und Arbeitsmarkt. Mit unserem Bildungsauftrag setzen wir uns für übergeordnete Ziele, wie Chancengleichheit und Verantwortungsbewusstsein, für eine gesunde Umwelt und ein friedliches Miteinander, durch Bildung und Aufklärung ein.

### Unsere Werte

Entsprechend dem Gleichheitsgrundsatz richten sich unsere Bildungsangebote an alle Interessierten. Alter, Geschlecht, Nationalität, gesundheitliche Hintergründe und der aktuelle Bildungsstand stehen einer Teilnahme an unseren Bildungsveranstaltungen nicht im Wege. Die Volkshochschule ist unabhängig von politischen Parteien, von Konfessionen und gesellschaftlichen Verbänden. Sie setzt sich für übergeordnete Ziele wie Chancengleichheit, Geschlechtergerechtigkeit und Verantwortungsbewusstsein, für eine gesunde Umwelt, eine nachhaltige Entwicklung und ein friedliches Miteinander in einem demokratischen Staat ein.

Für unsere Lernenden bemühen wir uns um individuelle, flexible Lernarrangements. Unsere Arbeitsweise orientiert sich an den Bedürfnissen der Lernenden. Schnelle und unbürokratische Lösungen sollen eine störungsfreie Fokussierung auf die Lernerfolge ermöglichen. Das gemeinschaftliche Lernen in der vhs Neumünster ist durch ein demokratisches, tolerantes Grundverständnis gekennzeichnet.

### Unser Know-how

Im Rahmen der Bildungsarbeit halten wir Bildungsangebote vor, planen diese und führen sie auch durch. Schon im Vorwege bieten wir Interessierten Informationen zu den Bildungsveranstaltungen und Abschlüssen. Diese können in einem persönlichen Gespräch oder online über die Homepage der vhs eingeholt werden. Außerdem beraten wir Interessierte gerne bei der Auswahl einer für sie passenden Weiterbildung.

Unsere akademisch ausgebildeten Programmbereichsleitungen wählen qualifizierte Kursleiter\*innen und Referenten\*innen aus und unterstützen diese in ihrer pädagogischen Arbeit. Für Wünsche, Fragen und Anregungen seitens der Teilnehmenden, Kursleitungen und Gäste steht das vhs-Team stets als Ansprechpartner zur Verfügung.

Wir wissen, wie man Menschen weiterbildet. Und wir wissen, wie wir uns weiterbilden. Deshalb legen wir auf Seminarfeedbacks durch die Teilnehmenden und Kursleitungen großen Wert. Die fortlaufende Evaluierung dieses Feedbacks macht es uns möglich, uns stets an den Interessen der Lernenden zu orientieren und die Qualität unserer Bildungsangebote weiterhin zu verbessern.



## 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](http://www.vhs-sh.de)

Ausführliche Informationen über anerkannte Sprachzertifikate finden Sie im Internet unter:

[www.sprachenzertifikate.de](http://www.sprachenzertifikate.de)

[www.goethe.de](http://www.goethe.de)

[www.cambridgeenglish.org](http://www.cambridgeenglish.org)

[www.telc.net](http://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

### Sprachkurse für Selbstzahler

Allen Interessierten empfehlen wir eine vorherige Einstufung und Beratung. Bitte beachten Sie, dass es sich nicht um Integrationskurse handelt, die kompletten Kosten also von den Teilnehmenden selbst getragen werden müssen.

Wenn Sie eine Zulassung/Berechtigung für einen Integrations- oder Berufssprachkurs besitzen, melden Sie sich bitte in der Geschäftsstelle.

#### NEU BW41119

##### Deutsch als Zweitsprache: Stufe A1/A2 – erste Gespräche mit (sehr) geringen Vorkenntnissen

In Ruhe und ohne Zeitdruck üben wir sprechen: uns vorstellen, einkaufen, Fragen stellen und Antworten verstehen, ... Der Kurs MUSS selbst bezahlt werden.

We practice speaking in peace and without time pressure: introduce ourselves, shop, ask questions and understand the answers., The course MUST be paid for by yourself.

Valerie Handke  
montags, ab 25.9.2023,  
17:15–18:45 Uhr, 8 x  
Volkshochschule, 85,00 €

#### NEU BW41139

##### 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. Der Kurs MUSS selbst bezahlt werden. In peace and without time pressure, we practice writing simple texts, such as those asked in a language test. Lessons take place in small groups. The course MUST be paid for by yourself.

Detlef Püschel  
mittwochs, ab 8.11.2023,  
17:15–18:45 Uhr, 6 x  
Volkshochschule, 76,50 €

#### NEU BW41390

##### Deutsch als Zweitsprache: Stufe B1/B2 – Sprechen mit guten Vorkenntnissen

In Ruhe und ohne Zeitdruck üben wir sprechen: Wir sprechen über alle Themen, die uns beschäftigen – Arbeit, Schule, Prüfungen, Sport, Freizeit, ... Der Kurs MUSS selbst bezahlt werden.

We practice speaking in peace and without time pressure: We talk about all the topics that concern us – work, school, exams, sport, leisure, ... The course MUST be paid for by yourself.

Valerie Handke  
montags, ab 8.1.2024,  
17:15–18:45 Uhr, 6 x  
Volkshochschule, 85,00 €

#### NEU BW41490

##### 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. Der Kurs MUSS selbst bezahlt werden.

In peace and without time pressure, we practice writing complex texts, such as those required in a language test. Lessons take place in small groups. The course MUST be paid for by yourself.

Detlef Püschel  
mittwochs, ab 10.1.2024,  
17:15–18:45 Uhr, 6 x  
Volkshochschule, 76,50 €

#### NEU BW41492

##### Deutsch als Zweitsprache: Stufe C1 – am Abend mit sehr guten Vorkenntnissen

In Ruhe und ohne Zeitdruck lernen wir gemeinsam Deutsch C1. Vorkenntnisse entsprechend B2 werden vorausgesetzt. Zur Einstufung empfehlen wir folgenden Test: <https://einstufungstests.klett-sprachen.de/eks/DaF-A1-C1/>

Der Kurs findet montags und mittwochs statt. Das Kursbuch wird am ersten Kursabend bekanntgegeben. Der Kurs MUSS selbst bezahlt werden.

Detlef Püschel/Valerie Handke  
montags und mittwochs,  
18.9.2023–7.2.2024,  
19:00–20:30 Uhr, 34 x  
Volkshochschule, 269,00 €



### Einbürgerungstest

Der Einbürgerungstest des Bundesinnenministeriums prüft 33 von insgesamt 310 Fragen zur Demokratie, deutschen Gesellschaft und Geschichte sowie zum Bundesland Schleswig-Holstein. Durch richtiges Ankreuzen von mindestens 17 Antworten können Sie den Test bestehen.

Achtung: Eine Anmeldung ist während der Geschäftszeiten nur persönlich möglich. Hierfür ist ein gültiger Personalausweis vorzuzeigen und die Anmeldegebühr in bar zu entrichten.

Am Prüfungstermin benötigen Sie einen gültigen Ausweis oder Reisepass!

#### BW41810

Freitag, 22.9.2023, 11:00–12:00 Uhr  
Volkshochschule, 25,00 €

#### BW41811

Dienstag, 28.11.2023, 14:00–15:00 Uhr  
Volkshochschule, 25,00 €

#### BW41812

Dienstag, 28.11.2023, 15:30–16:30 Uhr  
Volkshochschule, 25,00 €

#### BW41813

Freitag, 9.2.2024, 11:30–12:30 Uhr  
Volkshochschule, 25,00 €

Alle  
Informationen  
zu geförderten Deutsch-  
kursen für Geflüchtete,  
Integrationskurse sowie  
Berufssprachkurse finden Sie  
auf unserer Homepage.  
Kontaktieren Sie  
uns für einen  
Beratungstermin!



## Fremdsprachen

### Die Sprachen der Welt kennenlernen

#### BW42014W

##### Online-Seminar: Die Sprachen der Welt kennenlernen, Teil 4

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 20.9.2023,  
19:30–21:00 Uhr, 8 x  
Online, 102,00 €

#### BW42015W

##### Online-Seminar: Die Sprachen der Welt kennenlernen, Teil 5

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 15.11.2023,  
19:30–21:00 Uhr, 8 x  
Online, 102,00 €

#### BW42016W

##### Online-Seminar: Die Sprachen der Welt kennenlernen, Teil 6

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 31.1.2024,  
19:30–21:00 Uhr, 8 x  
Online, 102,00 €

### 5 in 1 Sprachkurse

#### Slawische Sprachen

In diesen Kursen lernen Sie die fünf slawischen Sprachen Russisch, Polnisch, Tschechisch, Kroatisch und Bulgarisch. Sie lernen Gemeinsamkeiten und Unterschiede kennen und üben die Sprachen im Kopf zu trennen. Vorkenntnisse in einer oder mehreren Sprachen sind kein Problem. Lehrmaterial über die Kursleitung.

#### NEU BW42050W

##### 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, 15.9.2023, 16:00–17:30 Uhr  
Online, gebührenfrei

#### NEU BW42051W

##### Online-Seminar: 5 in 1 Slawische Sprachen, A1 – Teil 1 ohne Vorkenntnisse

Bitte besuchen Sie die Informationsveranstaltung am 15.9., um den Aufbau und Ablauf des Kurses kennenzulernen.

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 22.9.2023,  
16:00–17:30 Uhr, 8 x  
Online, 127,00 €

#### NEU BW42052W

##### Online-Seminar: 5 in 1 Slawische Sprachen, A1 – Teil 2

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 24.11.2023,  
16:00–17:30 Uhr, 8 x  
Online, 127,00 €

#### Romanische Sprachen

In diesen Kursen lernen Sie die fünf großen romanischen Sprachen Spanisch, Italienisch, Französisch, Portugiesisch und Rumänisch. Sie lernen Gemeinsamkeiten und Unterschiede kennen und üben die Sprachen im Kopf zu trennen. Vorkenntnisse in allen Sprachen sind Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs. Lehrmaterial über die Kursleitung.

#### NEU BW42053W

##### Online-Seminar: 5 in 1 Slawische Sprachen, A1 – Teil 3 ohne Vorkenntnisse

Bitte besuchen Sie die Informationsveranstaltung am 15.9., um den Aufbau und Ablauf des Kurses kennenzulernen.

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, 127,00 €

#### BW42063W

##### Online-Seminar: 5 in 1 Romanische Sprachen, 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.

Danny Hernández Ríos  
mittwochs, ab 20.9.2023,  
16:30–18:00 Uhr, 8 x  
Online, 102,00 €

#### BW42064W

##### Online-Seminar: 5 in 1 Romanische Sprachen, 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  
mittwochs, ab 15.11.2023,  
16:30–18:00 Uhr, 8 x  
Online, 102,00 €



vhs Neumünster



vhsneumuenster





### BW42065W

Online-Seminar: 5 in 1

#### Romanische Sprachen, Stufe A2 – Teil 5 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 31.1.2024,  
16:30–18:00 Uhr, 8 x  
Online, 102,00 €

### Gebärdensprache

### BW42110

#### Gebärdensprache 1: 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 21.9.2023,  
17:30–19:00 Uhr, 10 x  
Volkshochschule, 134,50 €

### BW42120

#### Gebärdensprache 2: Grundlagen der Deutschen Gebärdensprache (DGS 2)

Vorkenntnisse entsprechend DGS 1 werden vorausgesetzt.

Lutz Möller  
donnerstags, ab 21.9.2023,  
19:00–20:30 Uhr, 10 x  
Volkshochschule, 109,50 €

### Dänisch

### NEU BW42000W

#### Online-Seminar: Skandinavisk jul/jól – Weihnachten in Skandinavien

Wie feiern die Skandinavier Weihnachten? Wir beschäftigen uns in diesem Seminar mit den Weihnachtsbräuchen in den einzelnen skandinavischen Ländern und ihren Geschichten dazu. Von Gammelrochen über Strohbock bis Lucia.

Der Unterricht findet über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie von uns rechtzeitig vor dem Kursbeginn.

Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.



## 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

Kathrin Henstra

Donnerstag, 14.12.2023, 18:00–20:15 Uhr  
Online, 20,00 €

### BW42500W

#### Online-Seminar: Dänisch Land, Leute, Kultur und Sprache im Nachbarland

Reisen Sie mit Kathrin Henstra nach Dänemark! Sie spricht über das Land, dessen Leute, Kultur und Sprache. Dieser Teil findet auf Deutsch statt. Anschließend geht es direkt mit Dänisch 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

Donnerstag, 14.9.2023, 18:00–20:15 Uhr  
Online, 20,00 €

### BW42512

#### 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

Freitag, 10.11.2023, 18:45–20:15 Uhr  
Samstag, 11.11.2023, 9:45–13:00 Uhr  
Sonntag, 12.11.2023, 16:15–18:30 Uhr  
Volkshochschule, 57,50 €

### BW42514

#### Dänisch: Stufe A1 intensiv am Wochenende – Lekt. 3–5 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 3 bis 5). 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

Freitag, 24.11.2023, 18:45–20:15 Uhr  
Samstag, 25.11.2023, 9:45–13:00 Uhr  
Sonntag, 26.11.2023, 16:15–18:30 Uhr  
Volkshochschule, 57,50 €

### BW42519

#### Dänisch: Stufe A1 intensiv am Sonntag, Lekt. 6–7 mit geringen Vorkenntnissen

Wer Lust hat, sein Dänisch ein bisschen aufzufrischen, ist hier herzlich willkommen. Wir arbeiten weiter mit „Vi snakkes ved“. Der Schwerpunkt wird Lektion 7 mit Erzählungen über Vergangenes sein. An diesem Sonntag wiederholen wir auch Dialoge in Geschäften und Restaurants (Lektion 5) sowie Gespräche über unseren Terminkalender (Lektion 4 und 6). Es gibt die Möglichkeit, an weiteren Sonntagen im Oktober/ November diesen Kurs fortzusetzen, falls wir genügend Teilnehmende sind.

Bitte mitbringen: Vi snakkes ved! aktuell A1+; Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105379-6

Stefanie Tennro

Sonntag, 24.9.2023, 12:30–14:45 Uhr  
Volkshochschule, 20,00 €



**BW42520W**

**Online-Seminar: Dänisch  
Stufe A2, ca. ab Lektion 13/14  
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 vertiefen Sie Ihre Grundkenntnisse. Sie lernen beispielsweise von Urlaubserlebnissen zu berichten, geschäftliche Telefonate zu führen sowie ihre Verwandtschaftsverhältnisse darzustellen. Im Bereich Grammatik stehen die Vergangenheitsformen der Verben, die Beugung der Adjektive sowie Relativsätze im Fokus.

Der Kurs findet einmal pro Woche per Videokonferenz statt. Zusätzlich erhalten Sie jede Woche Aufgaben zum Selbststudium, um das Gelernte zu vertiefen. Der Unterricht findet in der Kleingruppe statt.

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.

Bitte mitbringen: Vi snakkes ved! aktuell A1+ (Hueber) ISBN 978-3-19-105379-6 + Vi snakkes ved! aktuell A2 (Hueber) ISBN 978-2-19-205379-5

Katharina Asmussen  
dienstags, ab 19.9.2023,  
10:00–11:30 Uhr, 12 x  
Online, 190,00 €

Englisch

**NEU M BW42612**

**Englisch: Stufe A1 mit Muße  
ohne Vorkenntnisse**

Englisch ganz von vorn mit Muße: 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

Ulrike Dollenberg  
donnerstags, ab 14.9.2023,  
10:45–12:15 Uhr, 12 x  
Volkshochschule, 127,00 €



**BW42614**

**Englisch: Stufe A1, ca. ab Lekt. 4  
mit sehr geringen Vorkenntnissen**

Kommunikationszentrierter Anfängerkurs – Nach beenden des Kurses sind Sie in der Lage, kurze Gespräche auf Englisch zu führen. Ideal für Teilnehmer, die schnell auf Englisch sprechen möchten

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 20.9.2023,  
18:00–19:30 Uhr, 10 x  
Volkshochschule, 64,00 €

**M BW42622**

**Englisch: Stufe A2 mit Muße, ab Lekt. 2  
mit geringen 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.  
Bitte mitbringen: Lehr- und Arbeitsbuch: Great! A2 (Klett) ISBN 978-3-12-501482-4

Ulrike Dollenberg  
donnerstags, ab 14.9.2023,  
9:00–10:30 Uhr, 12 x  
Volkshochschule, 76,50 €

**BW42626**

**Englisch: Stufe A2, ab Lektion 8  
mit mittleren Vorkenntnissen**

Bitte mitbringen: Kurs- und Übungsbuch: Great A2 (Klett Verlag), ISBN 978-3-12-501482-4

Irmgard Kaack  
montags, ab 18.9.2023,  
18:00–19:30 Uhr, 12 x  
Volkshochschule, 76,50 €

**BW42632**

**Englisch: Stufe B1, ab Lektion 1  
mit guten Vorkenntnissen**

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessenten, die nach einer kurzen oder langen Unterbrechung wieder Englisch lernen möchten. Gute Vorkenntnisse werden vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: Let's enjoy English B1.1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501644-6

Silke Lenz  
montags, ab 18.9.2023,  
18:00–19:30 Uhr, 8 x  
Volkshochschule, 85,00 €

**M BW42642**

**Englisch: Stufe B2 mit Muße – Lost for  
Words? mit (sehr) guten Vorkenntnissen**

We will be taking our time for a lot of oral language practice with the motto that mistakes do not mean a disaster but are a fine opportunity to improve your English. You can take part in regular free discussions of interesting topics, also following your own suggestions, with overall feedbacks on language performance included. Repeated trainings to widen and refresh the range of your vocabulary and a bit of grammar now and then will help you to avoid being lost or words when you need your English. As a backbone of our activities we will be using (Klett) GREAT B2. Newcomers welcome!  
Bitte mitbringen: Lehrbuch Great B2 (Klett) ISBN 978-3-12-501584-5

Reinhard Müntzel  
mittwochs, ab 13.9.2023,  
9:30–11:00 Uhr, 12 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 BW42644**

Maritta Hoffmann  
dienstags, ab 19.9.2023,  
9:15–10:45 Uhr, 11 x  
Volkshochschule, 87,50 €

**M BW42646**

Maritta Hoffmann  
dienstags, ab 19.9.2023,  
11:00–12:30 Uhr, 11 x  
Volkshochschule, 87,50 €

## Färöisch

### BW42800W

#### Online-Seminar: Färöisch

##### Leben und Sprache auf den 18 Inseln im Nordatlantik

Lernen Sie die Färöer-Inseln kennen. Kathrin Henstra spricht über die Inseln und deren Geschichte und wird uns die sprachliche Herkunft des Färöischen, deren Verbindung zu den anderen skandinavischen Sprachen und der allgemeinen Einordnung aufklären. Dieser Teil findet auf Deutsch statt.

Anschließend geht es direkt mit Färöisch 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, 4.10.2023, 18:00–20:15 Uhr

Online, 20,00 €

## Französisch

### NEU BW42912

#### 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 21.9.2023,

16:30–18:00 Uhr, 12 x

Volkshochschule, 152,00 €

### BW42914

#### Französisch: Stufe A1, ca. ab Lekt. 3

##### mit sehr 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 20.9.2023,

11:00–12:30 Uhr, 12 x

Volkshochschule, 109,00 €

### BW42922

#### Französisch: Stufe A2

##### mit mittleren 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 21.9.2023,

18:15–19:45 Uhr, 12 x

Volkshochschule, 95,50 €

### M BW42926

#### Französisch mit Muße A2 ab ca. Lekt. 12 mit mittleren Vorkenntnissen

Dans une atmosphère détendue, nous poursuivons lentement notre voyage à travers la France. Dabei liegt der Schwerpunkt auf der Kommunikation.

Bitte mitbringen: Kursbuch – Perspectives Allez-y! A2 (Cornelsen) ISBN 978-3065201841

Pascale von Stülpnagel-Dumolin

mittwochs, ab 20.9.2023,

9:00–10:30 Uhr, 12 x

Volkshochschule, 64,00 €

## Isländisch

### NEU BW42000W

#### Online-Seminar: Skandinavisch

##### Jul/Jól – Weihnachten in Skandinavien

Wie feiern die Skandinavier Weihnachten? Wir beschäftigen uns in diesem Seminar mit den Weihnachtsbräuchen in den einzelnen skandinavischen Ländern und ihren Geschichten dazu. Von Gammelrochen über Strohbock bis Lucia.

Der Unterricht findet über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie von uns rechtzeitig vor dem Kursbeginn.

Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.

Kathrin Henstra

Donnerstag, 14.12.2023, 18:00–20:15 Uhr

Online, 20,00 €

### BW43101W

#### 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

## Färöisch Französisch Isländisch



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

Donnerstag, 31.8.2023, 18:00–20:15 Uhr

Online, 20,00 €

### BW43111W

#### Online-Seminar: Isländisch 1

##### ohne Vorkenntnisse am Vormittag

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 über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie von uns rechtzeitig vor dem Kursbeginn.

Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.

Bitte mitbringen: Kursbuch Isländisch für absolute Anfänger, ISBN: 978-3-89657-812-9 + Übungsbuch

Kathrin Henstra

freitags, ab 22.9.2023,

10:30–12:00 Uhr, 12 x

Online, 152,00 €

### NEU BW43114W

#### 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!

Kursbuch: Íslenska fyrir alla 1

(www.tungumalatorg.is/ifa)

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 19.9.2023,

21:00–22:00 Uhr, 11 x

Online, 78,00 €



**BW43117W**

**Online-Seminar: Isländisch 1  
ca. ab Lekt. 4 – am Wochenende**

Kursbuch: Íslenska fyrir alla 1  
(www.tungumalatorg.is/ifa)  
Bitte beachten Sie die unterschiedlichen Unterrichtstage und -zeiten.  
Der Unterricht findet über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie von uns rechtzeitig vor dem Kursbeginn.  
Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.

Kathrin Henstra  
samstags und sonntags,  
23.9.–8.10.2023, 10:00–13:00 Uhr, 4 ×  
Online, 102,00 €

**NEU BW43118W**

**Online-Seminar: Isländisch  
Stufe A1 „live aus Reykjavík“  
ca. ab Lektion 3/4**

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!  
Kursbuch: Íslenska fyrir alla 1  
(www.tungumalatorg.is/ifa)  
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 9.1.2024,  
21:00–22:00 Uhr, 9 ×  
Online, 64,00 €

**NEU BW43119W**

**Online-Seminar: Isländisch  
Spezial – Lektürekurs**

„Pegar jólasveinarnir björguðu heimilunum“  
In diesem Kurs lesen wir gemeinsam die Lektüre „Pegar jólasveinarnir björguðu heimilunum“. Der Unterricht findet über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie von uns rechtzeitig vor dem Kursbeginn.  
Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.

Kathrin Henstra  
sonntags, ab 22.10.2023,  
17:00–18:00 Uhr, 8 ×  
Online, 68,00 €



**BW43120W**

**Online-Seminar: Isländisch 2,  
ca. ab Lektion 4 (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 rechtzeitig vor dem Kursbeginn.  
Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.

Kathrin Henstra  
donnerstags, ab 21.9.2023,  
18:15–19:45 Uhr, 12 ×  
Auch in den Ferien!  
Online, 152,00 €

**BW43124W**

**Online-Seminar: Isländisch 2,  
ca. ab Lektion 6 (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 rechtzeitig vor dem Kursbeginn.  
Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.

Kathrin Henstra  
montags, ab 18.9.2023,  
20:00–21:30 Uhr, 12 ×  
auch in den Ferien!  
Online, 152,00 €

**BW43132W**

**Online-Seminar: Isländisch 3,  
ca. ab Lektion 3 (Stufe A2)  
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.**

Kursbuch: Íslenska fyrir alla 3  
(www.tungumalatorg.is/ifa)  
Der Unterricht findet über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie von uns rechtzeitig vor dem Kursbeginn.  
Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.

Kathrin Henstra  
donnerstags, ab 21.9.2023,  
20:00–21:30 Uhr, 12 ×  
Online, 152,00 €



**Italienisch**

**NEU BU BW43210BU**

**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: 20.11.2023. Sofern noch freie Plätze verfügbar sind, ist eine Anmeldung auch nach Anmeldeschluss möglich.  
Es besteht die Möglichkeit das Mittagessen in der hauseigenen Kantine einzunehmen. Getränke und kleine Snacks in der Vor- und Nachmittagspause sind in den Kurskosten enthalten.  
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, 27.11.2023, 9:00–16:00 Uhr  
Dienstag, 28.11.2023, 9:00–16:00 Uhr  
Mittwoch, 29.11.2023, 9:00–16:00 Uhr  
Donnerstag, 30.11.2023, 9:00–16:00 Uhr  
Freitag, 1.12.2023, 9:00–16:00 Uhr  
Volkshochschule, 259,00 €, Bildungsurlaub

**BW43211  
Italienisch: Stufe A1, ab Lektion 1  
ohne Vorkenntnisse**

Bitte mitbringen: Kursbuch Allegro nuovo A1 (Klett) ISBN 978-3-12-525590-6

Silke Lenz  
dienstags, ab 19.9.2023,  
20:00–21:30 Uhr, 8 ×  
Volkshochschule, 85,00 €

**BW43216  
Italienisch: Stufe A1 – ca. ab Lekt. 7  
mit sehr geringen Vorkenntnissen**

Bitte mitbringen: Kursbuch Allegro nuovo A1 (Klett) ISBN 978-3-12-525590-6

Silke Lenz  
dienstags, ab 19.9.2023,  
18:15–19:45 Uhr, 8 ×  
Volkshochschule, 85,00 €



vhs Neumünster



vhsneumuenster



## Koreanisch

**NEU** BW43331

### Koreanisch A1.1 ohne Vorkenntnisse

Das Kursbuch wird im Kurs bekanntgegeben

Hee Young Lee  
donnerstags, ab 2.11.2023,  
17:00–18:30 Uhr, 6 ×  
Volkshochschule, 76,50 €

## Neugriechisch

**BW43520**

### Neugriechisch: Stufe A1 ohne Vorkenntnissen

Bitte mitbringen: Kursbuch Pame A1  
(Hueber) ISBN 978-3190054046

Anastasia Tsamkosoglou  
mittwochs, ab 20.9.2023,  
20:00–21:30 Uhr, 10 ×  
Volkshochschule, 127,00 €

**BW43530**

### Neugriechisch: Stufe A2/B1 mit (guten) Vorkenntnissen

Bitte mitbringen: epikoinoniste ellinika 2,  
ISBN 978-3889750747 + Arbeitsbuch

Anastasia Tsamkosoglou  
mittwochs, ab 20.9.2023,  
18:30–20:00 Uhr, 10 ×  
Volkshochschule, 106,00 €

## Norwegisch

**NEU** BW42000W

### Online-Seminar: Skandinavisk jul/jól – Weihnachten in Skandinavien

Wie feiern die Skandinavier Weihnachten?  
Wir beschäftigen uns in diesem Seminar mit  
den Weihnachtsbräuchen in den einzelnen  
skandinavischen Ländern und ihren Ge-  
schichten dazu. Von Gammelrochen über  
Strohbock bis Lucia.

Der Unterricht findet über Zoom statt. Die  
Zugangsdaten erhalten Sie von uns recht-  
zeitig vor dem Kursbeginn.  
Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.

Kathrin Henstra  
Donnerstag, 14.12.2023, 18:00–20:15 Uhr  
Online, 20,00 €

**BW43600W**

### Online-Seminar: Norwegisch Land, Leute, Kultur und Sprache im Nachbarland

Reisen Sie mit Kathrin Henstra nach Norwe-  
gen! Sie spricht über das Land, dessen  
Leute, Kultur und Sprache. Dieser Teil findet  
auf Deutsch statt. Anschließend geht es di-  
rekt mit Norwegisch los: Alphabet, verschie-  
dene 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 recht-  
zeitig vor dem Kursbeginn.  
Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.

Kathrin Henstra  
Donnerstag, 7.9.2023, 18:00–20:15 Uhr  
Online, 20,00 €

**NEU** BW43610

### Norwegisch: Stufe A1 ohne Vorkenntnisse

Bitte mitbringen: Kursbuch Et ar i Norge  
(Hempen Verlag) ISBN 978-3-944312-29-3

Stephanie Marx  
donnerstags, ab 28.9.2023,  
19:00–20:30 Uhr, 10 ×  
Volkshochschule, 106,00 €

**BW43630**

### Norwegisch: Stufe B1, ca. ab Lektion 14 mit Vorkenntnissen

Bitte mitbringen: Kursbuch Et ar i Norge  
(Hempen Verlag) ISBN 978-3-944312-29-3

Stephanie Marx  
mittwochs, ab 27.9.2023,  
19:00–20:30 Uhr, 10 ×  
Volkshochschule, 106,00 €

## Plattdeutsch

**BW43850**

### 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  
warrn, de geern Platt snackt ... or noch'n  
beten Plattdüütsch dorto lehrn muchen.

Inge Rohwer  
montags, ab 18.9.2023,  
10:00–11:30 Uhr, 12 ×  
Volkshochschule, 76,50 €

## Koreanisch Neugriechisch / Norwegisch Portugiesisch / Plattdeutsch



## Portugiesisch

**BW44020W**

### Online-Seminar: (brasilian.) Portugiesisch Stufe A2, Lekt. 1–2 mit Vorkenntnissen

Der Unterricht findet über Zoom statt. Die  
Zugangsdaten erhalten Sie von uns recht-  
zeitig 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 22.9.2023,  
19:00–20:30 Uhr, 8 ×  
Online, 102,00 €



**BW44022W**

### Online-Seminar: (brasilian.) Portugiesisch Stufe A2, Lekt. 3–4 mit Vorkenntnissen

Vamos aprender!  
Der Unterricht findet über Zoom statt. Die  
Zugangsdaten erhalten Sie von uns recht-  
zeitig 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 24.11.2023,  
19:00–20:30 Uhr, 8 ×  
Online, 102,00 €

**BW44023W**

### Online-Seminar: (brasilian.) Portugiesisch Stufe A2, Lekt. 5–6 mit Vorkenntnissen

Der Unterricht findet über Zoom statt. Die  
Zugangsdaten erhalten Sie von uns recht-  
zeitig vor dem Kursbeginn.  
Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.  
Bitte mitbringen: Oi, Brasil! aktuell A2, Hu-  
eber Verlag, ISBN 978-3-19-205420-4

Danny Hernández Ríos  
freitags, ab 16.2.2024,  
19:00–20:30 Uhr, 8 ×  
Online, 102,00 €



Rumänisch

**BW44124W**

**Online-Seminar: Rumänisch Stufe A2 – Abschlusskurs 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 22.9.2023,  
17:30–19:00 Uhr, 8 ×  
Online, 127,00 €

**BW44128W**

**Online-Seminar: Rumänisch Stufe A2/B1 – Übergangskurs mit guten 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 24.11.2023,  
17:30–19:00 Uhr, 8 ×  
Online, 127,00 €

**BW44131W**

**Online-Seminar: Rumänisch Stufe B1 – Teil 1 mit guten 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 16.2.2024,  
17:30–19:00 Uhr, 8 ×  
Online, 127,00 €

Schwedisch

**NEU BW42000W**

**Online-Seminar: Skandinavisk jul/jól – Weihnachten in Skandinavien**  
Wie feiern die Skandinavier Weihnachten? Wir beschäftigen uns in diesem Seminar mit den Weihnachtsbräuchen in den einzelnen skandinavischen Ländern und ihren Geschichten dazu. Von Gammelrochen über Strohbock bis Lucia. Der Unterricht findet über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie von uns rechtzeitig vor dem Kursbeginn.  
Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.

Kathrin Henstra  
Donnerstag, 14.12.2023, 18:00–20:15 Uhr  
Online, 20,00 €

**BW44312**

**Schwedisch A1 – ca. ab Lekt. 4 mit sehr geringen Vorkenntnissen**  
Bitte mitbringen: Kursbuch Javisst aktuell A1+ (Hueber) ISBN 978-3191054052

Ann-Cathrin Necker-Püschel  
donnerstags, ab 21.9.2023,  
17:30–19:00 Uhr, 10 ×  
Volkshochschule, 106,00 €

**BW44332**

**Schwedisch: Stufe B1 – „Vi läser och prater 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 31.8.2023,  
19:15–20:45 Uhr, 10 ×  
Volkshochschule, 127,00 €

Spanisch

**Spanisch: Stufe A1 ohne Vorkenntnisse**

Bitte mitbringen: Kursbuch Con gusto nuevo A1 (Klett) ISBN 978-3-12-514671-6

**NEU BW44410**

Darney Mora Guerrero  
dienstags, ab 19.9.2023,  
17:00–18:30 Uhr, 14 ×  
Volkshochschule, 127,00 €

**NEU BW44411**

Gabriela Dunkelgod  
mittwochs, ab 1.11.2023,  
18:45–20:15 Uhr, 8 ×  
Volkshochschule, 73,00 €

**BW44414W**

**Online-Seminar: Spanisch Stufe A1, ca. Lekt. 10–12 mit geringen Vorkenntnissen**  
¡Aprendamos! Die spanische oder auch kastilische Sprache gehört zu den romanischen Sprachen und wird heute von mehr als 500 Millionen Menschen weltweit gesprochen. Sie ist Amtssprache in Spanien und den meisten süd- und mittelamerikanischen Ländern und wichtige Arbeitssprache vieler internationaler Organisationen und Gemeinschaften. 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  
mittwochs, ab 20.9.2023,  
18:00–19:30 Uhr, 6 ×  
Online, 95,50 € nicht ermäßigungsfähig

**BW44415W**

**Online-Seminar: Spanisch Stufe A1 – Abschluss und Test mit geringen Vorkenntnissen**  
¡Aprendamos! Die spanische oder auch kastilische Sprache gehört zu den romanischen Sprachen und wird heute von mehr als 500 Millionen Menschen weltweit gesprochen. Sie ist Amtssprache in Spanien und den meisten süd- und mittelamerikanischen Ländern und wichtige Arbeitssprache vieler internationaler Organisationen und Gemeinschaften. 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  
mittwochs, ab 8.11.2023,  
18:00–19:30 Uhr, 3 ×  
Online, 48,50 € nicht ermäßigungsfähig

**BW44421W**

**Online-Seminar: Spanisch Stufe A2 – Lekt. 1–3 mit Vorkenntnissen**  
¡Aprendamos! Die spanische oder auch kastilische Sprache gehört zu den romanischen Sprachen und wird heute von mehr als 500 Millionen Menschen weltweit gesprochen. Sie ist Amtssprache in Spanien und den meisten süd- und mittelamerikanischen Ländern und wichtige Arbeitssprache vieler internationaler Organisationen und Gemeinschaften. Der Unterricht findet über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie von uns rechtzeitig vor dem Kursbeginn.  
Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.  
Bitte mitbringen: Impresiones A2 – Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ISBN 978-3190345458

Danny Hernández Ríos  
mittwochs, ab 29.11.2023,  
18:00–19:30 Uhr, 8 ×  
Online, 127,00 €, nicht ermäßigungsfähig



Der Dozent,  
Danny Hernández Ríos,  
hat Germanistik, Romanistik  
und Slawistik studiert und lehrt  
seit 2017 an der Volkshoch-  
schule Neumünster. Sein  
Interesse für die Sprachen und  
Kulturen der Welt ist unge-  
brochen, so dass er sein  
Sprachenportfolio  
ständig erweitert.

#### **BW44422W**

##### **Online-Seminar: Spanisch**

##### **Stufe A2 – Lekt. 4–6 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: Impresiones A2 – Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ISBN 978-3190345458

Danny Hernández Ríos  
mittwochs, ab 14.2.2024,  
18:00–19:30 Uhr, 8 ×

Online, 127,00 €, nicht ermäßigungsfähig

#### **BW44423W**

##### **Online-Seminar:**

##### **Spanisch Stufe A2, Lekt. 5–8 mit mittleren Vorkenntnissen**

Der Unterricht findet über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie von uns rechtzeitig vor dem Kursbeginn.

Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.

Bitte mitbringen: Kurs- und Arbeitsbuch Impresiones A2 (Hueber) ISBN 978-3190345458

Glen Lopez  
dienstags, ab 19.9.2023,  
17:15–18:45 Uhr, 10 ×  
Online, 127,00 €, nicht ermäßigungsfähig

#### **BW44425W**

##### **Online-Seminar:**

##### **Spanisch Stufe A2, Lekt. 10–12 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: Impresiones A2 – Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ISBN 978-3190345458

Danny Hernández Ríos  
dienstags, ab 19.9.2023,  
19:30–21:00 Uhr, 7 ×  
Online, 89,00 €

#### **BW44426W**

##### **Online-Seminar:**

##### **Spanisch Stufe A2, Lekt. Abschluss und Test 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: Impresiones A2 – Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ISBN 978-3190345458

Danny Hernández Ríos  
dienstags, ab 5.12.2023,  
19:30–21:00 Uhr, 3 ×  
Online, 39,00 €

##### **Online-Seminar:**

##### **Spanisch Stufe B1, Lekt. 1–3 mit guten Vorkenntnissen**

Der Unterricht findet über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie von uns rechtzeitig vor dem Kursbeginn.

#### **BW44431W**

Danny Hernández Ríos  
dienstags, ab 9.1.2024,  
18:00–19:30 Uhr, 12 ×  
Online, 152,00 €, nicht ermäßigungsfähig

#### **BW44432W**

Danny Hernández Ríos  
dienstags, ab 9.1.2024,  
19:30–21:00 Uhr, 12 ×  
Online, 152,00 €, nicht ermäßigungsfähig

#### **M BW44433**

**Spanisch: Stufe B1 mit Muße, ca. ab Lektion 4 mit guten Vorkenntnissen**  
Bitte mitbringen: Kursbuch Con gusto B1 (Klett) ISBN 978-3-12-515010-2

Diva Kryg  
donnerstags, ab 21.9.2023,  
9:30–11:00 Uhr, 10 ×  
Volkshochschule, 91,00 €

#### **BW44435W**

##### **Online-Seminar:**

##### **Spanisch Stufe B1, Lekt. 10–12 mit guten Vorkenntnissen**

Der Unterricht findet über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie von uns rechtzeitig vor dem Kursbeginn.

Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.

## **Spanisch Türkisch**



Bitte mitbringen: Impresiones B1 – Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-074545-6

Danny Hernández Ríos  
dienstags, ab 19.9.2023,  
18:00–19:30 Uhr, 12 ×  
Online, 152,00 €, nicht ermäßigungsfähig

#### **BW44443W**

##### **Online-Seminar:**

##### **Spanisch Stufe B2, Lekt. 7–9 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: Impresiones B1 – Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ISBN 9783190945450

Danny Hernández Ríos  
dienstags, ab 19.9.2023,  
16:00–18:00 Uhr, 10 ×  
Online, 211,00 €

#### **BW44444W**

##### **Online-Seminar:**

##### **Spanisch Stufe B2, Lekt. 10–12 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: Impresiones B1 – Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ISBN 9783190945450

Danny Hernández Ríos  
dienstags, ab 9.1.2024,  
16:00–18:00 Uhr, 10 ×  
Online, 211,00 €

## **Türkisch**

#### **BW44612W**

##### **Online-Seminar:**

##### **Türkisch Stufe A1, ca. ab Lektion 6 mit geringen Vorkenntnissen**

Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.

Bitte mitbringen: Kursbuch Ne güzel! A1 (Hueber) ISBN 978-3-19-005253-0

Hayrunisa Aktan  
montags, ab 18.9.2023,  
18:00–19:30 Uhr, 12 ×  
Online, 152,00 €



## 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

##### BW50110

###### 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

Dirk Meißner

Montag, 18.9.2023, 18:00–20:30 Uhr  
Volkshochschule, 20,00 €

##### BW50124

###### 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

Mittwoch, 1.11.2023, 14:00–17:00 Uhr

Montag, 6.11.2023, 14:00–17:00 Uhr

Mittwoch, 8.11.2023, 14:00–17:00 Uhr

Montag, 13.11.2023, 14:00–17:00 Uhr

Mittwoch, 15.11.2023, 14:00–17:00 Uhr

Volkshochschule, 106,00 €

##### BW50126

###### 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 weiterverwendet werden kann.

Voraussetzungen: Grundkurs „Erste Schritte am PC“ (oder Vergleichbares) mit Windows.

Rainer Anhalt

Montag, 27.11.2023, 14:00–17:00 Uhr

Mittwoch, 29.11.2023, 14:00–17:00 Uhr

Montag, 4.12.2023, 14:00–17:00 Uhr

Mittwoch, 6.12.2023, 14:00–17:00 Uhr

Volkshochschule, 85,00 €

##### BW50128

###### 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, 15.1.2024, 14:00–17:00 Uhr

Mittwoch, 17.1.2024, 14:00–17:00 Uhr

Montag, 22.1.2024, 14:00–17:00 Uhr

Mittwoch, 24.1.2024, 14:00–17:00 Uhr

Volkshochschule, 85,00 €

##### BW50140

###### 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 – immer noch 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 mitgebracht werden.

Erforderliche Vorkenntnisse: PC-Anwenderkenntnisse

Bernhard Münkel

Dienstag, 19.9.2023, 18:00–21:15 Uhr

Donnerstag, 21.9.2023, 18:00–21:15 Uhr

Dienstag, 26.9.2023, 18:00–21:15 Uhr

Volkshochschule, 76,50 €



## BW50150

### 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.

Bitte mitbringen: eigenen Laptop mit Windows 11 + Ladegerät

Rainer Anhalt

Dienstag, 21.11.2023, 14:00–17:00 Uhr

Mittwoch, 22.11.2023, 14:00–17:00 Uhr

Donnerstag, 23.11.2023, 14:00–17:00 Uhr

Volkshochschule, 64,00 €, inkl. USB-Stick

## EDV – Anwendungen

### **BU** BW50200BU

#### **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 (Anhän-

ge, 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: 7. April 2023. 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](mailto:info@kiek-in-nms.de) oder 04321 41996-0 separat angefragt werden.

Dirk Meißner

Montag, 23.10.2023, 8:30–16:00 Uhr

Dienstag, 24.10.2023, 8:30–16:00 Uhr

Mittwoch, 25.10.2023, 8:30–16:00 Uhr

Donnerstag, 26.10.2023, 8:30–16:00 Uhr

Freitag, 27.10.2023, 8:30–16:00 Uhr

Volkshochschule, 259,00 €

## BW50210

### 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 15.1.2024,

18:00–20:30 Uhr, 6 x

Volkshochschule, 95,50 €

## BW50219

### 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 7.11.2023,

18:15–21:15 Uhr, 6 x

Volkshochschule, 127,00 €

## BW50220

### 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 (siehe 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 9.1.2024,

18:15–21:15 Uhr, 5 x

Volkshochschule, 106,00 €



**NEU BW50223**

**Excel: stressfreier Einstieg**

An diesem Samstag werden Kenntnisse über Aufbau, Arbeitsweise, Funktion und Leistungsmerkmale von Excel stressfrei vermittelt.

Inhalte:

- Funktionsweise und Einsatzmöglichkeiten von Tabellenkalkulation
- Tabellen entwerfen, gestalten und ausdrucken, Formeln anwenden: Dreisatz, Prozentrechnung; vorgefertigte Funktionen, mit denen Sie schnell viele Standardrechnungen durchführen können: Summe, Durchschnitt usw.
- Aufbau und Einsatzgebiete der „Wenn-Dann-Sonst“-Funktion
- Diagramme erstellen

Voraussetzungen: Grundkenntnisse Windows

Michael Doll  
Samstag, 20.1.2024, 9:00–16:00 Uhr  
Volkshochschule, 51,50 €

**NEU BW50224**

**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 Arbeitsmappen

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

Dirk Meißner  
montags, ab 25.9.2023,  
18:00–20:30 Uhr, 6 ×  
Volkshochschule, 95,50 €

**NEU BW50225**

**Excel Spezial: Weiterführende Techniken**

Excel ist für Sie kein Buch mit sieben Siegeln mehr. Sie möchten nun Ihren Wissensstand weiter ausbauen, um Lösungen für betriebliche und private Aufgabenstellungen

zu erhalten. Hierzu müssen fast immer Berechnungen unter Berücksichtigung spezieller Bedingungen durchgeführt werden. Aus dem umfangreichen Excel-Programm werden Ihnen ausgewählte Funktionen vorgestellt und durch praxisnahe Übungen angewendet.

Inhalt:

- Darstellung der verschiedenen Nutzungsmöglichkeiten der WENN-Funktion
- Aufbau und Einsatzgebiete von weiteren nützlichen Funktionen wie z.B.: „Summewenn“ und „Zählenwenn“; S-Verweis und W-Verweis statt mehrfach verschachtelter WENN-Funktionen

Abschluss: Teilnahmebescheinigung

Voraussetzung: Kenntnisse in Windows und Excel

Michael Doll  
Samstag, 18.11.2023, 9:00–16:00 Uhr  
Volkshochschule, 51,50 €

**BW50241**

**Outlook: Sicherer Umgang mit Outlook**

Für alle, die im Berufsleben oder im privaten Bereich mit dem Programm Outlook arbeiten.

Inhalte:

- Grundlegende Kenntnisse über Mailverkehr
  - Kennenlernen der Benutzeroberfläche mit vielen nützlichen Hilfen zum Personalisieren des Programms
  - Erlernen grundlegender und erweiterter Techniken in den Modulen: Mail, Kalender, Kontakte, Aufgaben, Notizen
- Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Windows 10.
- Es wird mit dem Programm Outlook 2016 gearbeitet. Allerdings können selbstverständlich auch Nutzer\*innen anderer Versionen teilnehmen.

Rainer Anhalt  
mittwochs, ab 8.11.2023,  
18:00–21:00 Uhr, 3 ×  
Volkshochschule, 95,50 €

**BW50250**

**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 Münkel  
donnerstags, ab 23.11.2023,  
18:00–21:15 Uhr, 3 ×  
Volkshochschule, 65,00 €

**NEU BW50310**

**Layout mit Scribus  
Desktop Publishing für Zeitschriften,  
Flyer, Plakate etc.**

Scribus ist eine kostenlose Desktop-Publishing (DTP) Software. Scribus ist eine vollumfängliche Alternative zu den teuren Profi-Programmen InDesign und Quark Express. Scribus bietet die notwendigen Werkzeuge und Funktionen, um jedes Printprodukt nach kurzer Einarbeitung professionell zu erstellen und ansprechend zu gestalten, z.B. Flyer, Vereins-, Hochzeits- und Schülerzeitungen, Plakate und vieles mehr. Die Ergebnisse können druckfertig als PDF jeder Druckerei übergeben werden. In diesem Grundkurs wird der Umgang mit Scribus geübt, aber auch gestalterische und typografische Grundregeln angesprochen. Auf eigene Printprojekte kann im Kurs gern eingegangen werden.

Sönke Jahn  
donnerstags, ab 2.11.2023,  
18:00–21:15 Uhr, 3 ×  
Volkshochschule, 76,50 €, inkl. USB-Stick

**NEU BW50311**

**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. Um neu in die Gruppe einzusteigen, sollten Sie fortgeschrittene Kenntnisse am PC haben, ohne Expertin/Experte sein zu müssen.

Carsten Preusse  
Montag, 25.9.2023, 9:00–11:00 Uhr  
Montag, 9.10.2023, 9:00–11:00 Uhr  
Montag, 6.11.2023, 9:00–11:00 Uhr  
Montag, 20.11.2023, 9:00–11:00 Uhr  
Montag, 4.12.2023, 9:00–11:00 Uhr  
Montag, 18.12.2023, 9:00–11:00 Uhr  
Montag, 15.1.2024, 9:00–11:00 Uhr  
Montag, 29.1.2024, 9:00–11:00 Uhr  
Volkshochschule, 97,00 €

## Smartphone und Tablet

### BW50410

#### 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 Kurstagen 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 (Dateninklusive-Volumen) ist Voraussetzung für die meisten der im Seminar behandelten Funktionen.

Bernhard Münkel

Dienstag, 10.10.2023, 15:00–18:15 Uhr

Mittwoch, 11.10.2023, 15:00–18:15 Uhr

Donnerstag, 12.10.2023, 15:00–18:15 Uhr

Volkshochschule, 64,00 €

### BW50412

#### 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 (Dateninklusive-Volumen) ist Voraussetzung für die meisten der im Seminar behandelten Funktionen.

Bitte mitbringen: Eigenes Smartphone (Android) und Anschlusskabel

Bernhard Münkel

Dienstag, 14.11.2023, 15:00–18:15 Uhr

Mittwoch, 15.11.2023, 15:00–18:15 Uhr

Donnerstag, 16.11.2023, 15:00–18:15 Uhr

Volkshochschule, 64,00 €



vhs Neumünster



vhsneumuenster



### BW50415

#### Android Tablet – Einführung ohne eigenes Tablet in der Minigruppe

Sie lernen kleinschrittig mit maximal 5 Personen den Umgang mit einem Android-Tablet. Für den Kurs wird kein eigenes Tablet benötigt – Wir stellen Ihnen ein Gerät für den Unterricht zur Verfügung.

Bernhard Münkel

Dienstag, 7.11.2023, 15:00–18:15 Uhr

Mittwoch, 8.11.2023, 15:00–18:15 Uhr

Donnerstag, 9.11.2023, 15:00–18:15 Uhr

Volkshochschule, 95,50 €



### BW50420

#### 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, 21.11.2023, 9:00–12:15 Uhr

Mittwoch, 22.11.2023, 9:00–12:15 Uhr

Donnerstag, 23.11.2023, 9:00–12:15 Uhr

Volkshochschule, 64,00 €

### BW50422

#### iPad und iPhone – Aufbaukurs

Dieses Angebot vertieft die Inhalte des Anfängerkurses. Der Kurs arbeitet mit Apple-Geräten – System iOS.

Rainer Anhalt

Dienstag, 16.1.2024, 9:00–12:15 Uhr

Mittwoch, 17.1.2024, 9:00–12:15 Uhr

Donnerstag, 18.1.2024, 9:00–12:15 Uhr

Volkshochschule, 64,00 €

## Smartphone und Tablet



### BW50480

#### WhatsApp für Anfänger\*innen – am Wochenende

Mit WhatsApp können Sie kostenlos Nachrichten, Fotos und Videos versenden. Egal ob an eine einzelne Person oder gleich an eine ganze Gruppe. Sie können auch per Video telefonieren. So können Sie in Kontakt mit Freunden, Bekannten und Familie bleiben, die weiter entfernt wohnen und sich mit Ihnen austauschen. Wir nehmen uns viel Zeit zum Ausprobieren, Üben und Fragen stellen.

Inhalte:

- WhatsApp installieren und einrichten, Profilbild einfügen
- Textnachrichten mit Smileys und anderen Symbolen versenden
- Sprachnachrichten, Fotos und Videos versenden
- Kontakte einladen und in WhatsApp hinzufügen
- Gruppen erstellen und Nachrichten an Gruppen senden
- Videotelefonie und vieles mehr.

Carsten Preusse

Samstag, 11.11.2023, 9:00–11:00 Uhr

Sonntag, 12.11.2023, 9:00–11:00 Uhr

Volkshochschule, 34,50 €

### BW50482

#### 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? Ebay-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 Ebay-Kleinanzeigen aufgeben
- Fotos für Artikel bearbeiten und zur Anzeige hinzufügen
- Und vieles mehr

Carsten Preusse

Samstag, 13.1.2024, 9:00–11:00 Uhr

Sonntag, 14.1.2024, 9:00–11:00 Uhr

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](http://www.xpert-business.eu)  
Kursinhalte & Lernzielkatalog:  
[www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://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: 30.10. – 06.11.2023 und 13.11. – 20.11.2023,**

**jeweils 8:30 – 20:30 Uhr, Mo bis Fr**

Nachholtermin bei Bedarf 1.2.2024

Ende des Semesters und der Video-Verfügbarkeit vsl. 1.4.2024

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.

### BW50501W

**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](http://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](http://www.xpert-business.eu)

Das Lehrmaterial ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

LernNetz Xpert Business  
dienstags und donnerstags, 7.11.2023 –  
30.1.2024, 18:30 – 20:30 Uhr, 20 ×  
Online, 299,00 €, nicht ermäßigungsfähig

### BW50502W

**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](http://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](http://www.xpert-business.eu)

Das Lehrmaterial ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

LernNetz Xpert Business  
dienstags und donnerstags, 7.11.2023 –  
30.1.2024, 18:30 – 20:30 Uhr, 20 ×  
Online, 299,00 €, nicht ermäßigungsfähig

### BW50503W

**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](http://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](http://www.xpert-business.eu)

## Xpert Business



Das Lehrmaterial ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

LernNetz Xpert Business  
dienstags und donnerstags, 7.11.2023 –  
30.1.2024, 18:30 – 20:30 Uhr, 20 ×  
Online, 299,00 €, nicht ermäßigungsfähig

### BW50504W

**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](http://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](http://www.xpert-business.eu). Das Lehrmaterial ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

LernNetz Xpert Business  
dienstags und donnerstags,  
7.11. – 12.12.2023, 18:30 – 20:30 Uhr, 11 ×  
Online, 209,00 €, nicht ermäßigungsfähig

### BW50506W

**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](http://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](http://www.xpert-business.eu)

LernNetz Xpert Business  
dienstags und donnerstags, 7.11.2023 –  
30.1.2024, 18:30 – 20:30 Uhr, 20 ×  
Online, 299,00 €, nicht ermäßigungsfähig



### BW50507W

#### 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](http://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](http://www.xpert-business.eu)

LernNetz Xpert Business

dienstags und donnerstags, 7.11.2023–

30.1.2024, 18:30–20:30 Uhr, 20 x

Online, 299,00 €, nicht ermäßigungsfähig

### BW50509W

#### 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](http://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](http://www.xpert-business.eu)

LernNetz Xpert Business

dienstags und donnerstags, 21.11.2023–

30.1.2024, 18:30–20:30 Uhr, 20 x

Online, 299,00 €, nicht ermäßigungsfähig

### BW50510W

#### Xpert Business – Online-Seminar Finanzwirtschaft



Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse des Zahlungsverkehrs, der Finanzierung und stellt verschiedene Anlageformen vor. Sie lernen, wie sich ein Unternehmen finanziert, wie sich der Kapitalbedarf eines Unternehmens ermittelt und nach welchen Regeln Fremd- und Eigenkapital beschafft und eingesetzt werden kann. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Liquidität eines Unternehmens über verschiedene Instrumente und Maßnahmen gezielt planen und steuern.

Kursinhalte & Lernzielkatalog:

[www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://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](http://www.xpert-business.eu)

LernNetz Xpert Business

dienstags und donnerstags, 7.11.2023 –

30.1.2024, 18:30–20:30 Uhr, 20 x

Online, 299,00 €, nicht ermäßigungsfähig

### BW50511W

#### 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](http://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](http://www.xpert-business.eu)

LernNetz Xpert Business

dienstags und donnerstags, 7.11.2023–

30.1.2024, 18:30–20:30 Uhr, 20 x

Online, 299,00 €, nicht ermäßigungsfähig

### BW50513W

#### 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](http://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](http://www.xpert-business.eu)

LernNetz Xpert Business

dienstags und donnerstags, 7.11.2023–

30.1.2024, 18:30–20:30 Uhr, 20 x

Online, 299,00 €, nicht ermäßigungsfähig

### BW50514W

#### 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](http://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](http://www.xpert-business.eu)

LernNetz Xpert Business

dienstags und donnerstags, 7.11.2023–

30.1.2024, 18:30–20:30 Uhr, 20 x

Online, 299,00 €, nicht ermäßigungsfähig





**Informationen zu  
Xpert-Business**

[www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu)

**BW50516W**

**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](http://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](http://www.xpert-business.eu)

LernNetz Xpert Business  
dienstags und donnerstags, 21.11.2023–  
30.1.2024, 18:30–20:30 Uhr, 16 x  
Online, 299,00 €, nicht ermäßigungsfähig



**BW50517W**

**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](http://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](http://www.xpert-business.eu)

LernNetz Xpert Business  
dienstags und donnerstags, 7.11.2023–  
30.1.2024, 18:30–20:30 Uhr, 20 x  
Online, 299,00 €, nicht ermäßigungsfähig

**BW50519**

**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](http://www.xpert-business.eu)

Kursinhalte & Lernzielkatalog:

[www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://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.

Anmeldeschluss: 6.1.2024; 10:00 Uhr

Freitag, 16.2.2024, 9:00–12:00 Uhr  
Volkshochschule,  
75,00 €, nicht ermäßigungsfähig

**Berufliche Weiterbildung,  
Kommunikation und Soft Skills**

**BW50610**

**Universelle Coachingtechniken  
für Beruf, und Alltag**

Coaching ist eine Methode, um Menschen lösungsorientiert zu begleiten. Dieses Praxisseminar stellt einige einfache Techniken vor, die sich in Beruf, Betreuung und Beratung oder im Alltag leicht und effizient einbinden lassen, um Menschen dabei zu unterstützen, bei Entscheidungen oder in festgefahrenen Situationen stimmige Lösungen oder Antworten zu entdecken oder in Veränderungsprozessen neue Wege zu beschreiten oder Vorhaben anzugehen. Es ist ausdrücklich erwünscht, eigene Anliegen mitzubringen anhand derer die Methoden ausprobiert werden können.

Ulrike Hesse

Samstag, 7.10.2023, 9:00–14:00 Uhr  
Volkshochschule, 48,50 €

**Aktuelle  
Informationen und  
weitere Online-  
Angebote finden Sie  
auf unserer  
Homepage**

**BW50620**

**Train the Trainer: Humor und Spiel in  
Workshops und Seminaren**

Ob als Eisbrecher, zur Auflockerung zwischendurch oder um Lernerfolge zu festigen – Spiele und spielerische Übungen sind auch in der Erwachsenenpädagogik ein unverzichtbarer Bestandteil von Seminaren und Workshops. Vorgestellt werden niederschwellige Spiele und Aktivitäten, die sich leicht umsetzen und in die Gemeinschaftsarbeit einbinden lassen.

Ulrike Hesse

Samstag, 11.11.2023, 9:00–14:00 Uhr  
Volkshochschule, 24,50 €



## KiTa-Programm der vhs Neumünster

Gemeinsam mit der Stadt NMS hat die vhs als Weiterbildungs-träger die speziellen Fortbildungs-wünsche der Kindertagespfle-gepersonen und der Kita Mitarbeitenden



aufgenommen und daraus das folgen-de Programm für das Jahr 2023 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

### BW90610

#### Grenzüberschreitende Elternkontakte in der Kita zielführend gestalten

Manchmal stellen Eltern lautstark Forderungen, die nicht zum Kita-Konzept passen, nutzen Elternabende als Bühne benutzen oder führen engagiert Elternstammtische anführen, die sich auch mit Hilfe sozialer Medien verselbstständigen. Andere Familien benötigen Hilfe, evtl. steht auch der Verdacht auf Kindeswohlgefährdung im Raum. Auch alltägliche Situationen und Entwicklungsgespräche können zu Unverständnis, Ärger und Wut führen. Für Fachkräfte ist es eine tägliche Herausforderung, dennoch mit den Eltern im Kontakt zu bleiben, Gespräche auf Augenhöhe zu führen und gemeinsame Handlungsziele zu vereinbaren.

- Erste- Hilfe-Strategien bei Konfliktge-sprächen
- Elterngespräche beim Verdacht auf Kindeswohlgefährdung
- Nein-sagen: eigene und fremde Grenzen schützen
- Zielorientiert handeln: den gemeinsamen Nenner entdecken und nutzen
- Analyse von Fallbeispielen der Teilnehmer:innen

Susanne Buchholz  
Montag, 18.9.2023, 9:00 – 16:00 Uhr  
Volkshochschule, 109,00 €

### BW90611

#### Ich bin jetzt in der Praxis und nun? Gut angekommen in der Kita?

Nach der Ausbildung kommen die päd. Fachkräfte in die Einrichtungen der Kindheitspädagogik und möchten in ihrem Beruf engagiert etwas bewegen. Viele dieser neuen Fachkräfte äußern, dass sie den Berufsalltag als eine hohe Belastung empfinden. Sie haben ein anderes Bild von der Praxis als es sich jetzt darstellt. Was ist die Ursache dessen? Wie können die eigenen Erwartungen mit den Anforderungen in der Praxis zusammengebracht werden? Welche Möglichkeiten haben neue Fachkräfte im Bestandsteam einer Einrichtung ihre Position zu finden? In diesem zweitägigen Seminar wird mit den Teilnehmenden der Berufseinstieg reflektiert und Erkenntnisse dafür gewonnen, wie beide Seiten (Praxis und Mitarbeiter\*in) von dieser neuen Partnerschaft profitieren können.

Jörg Asmussen  
mittwochs, ab 8.11.2023,  
9:00 – 16:00 Uhr, 2 x  
Volkshochschule, 189,00 €

## Qualifizierungs-kurse

Fortbildungsangebote  
im Bereich der  
Kindertagesstätten /  
Kindertagespflege

### BW90616

#### Mit Fingern die Welt begreifen – Jeden Tag Musik in der Kita Wie Fingerspiele und Lieder die Entwicklung der Kinder unterstützen

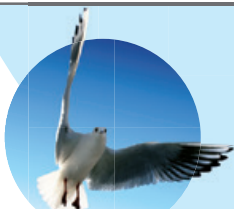
Mit unseren Händen und unserem Körper erobern wir uns die Welt, die uns umgibt. Wir begreifen sie im wahrsten Sinne des Wortes. Unsere Finger ermöglichen uns Lernerfahrungen, die nicht durch virtuelle Medien zu ersetzen sind. Und über die Fingerspiele treten wir in Kontakt mit anderen Menschen. Das Spiel ist die kindliche Form des Lernens. Es ist entscheidend für die Persönlichkeitsentwicklung eines Menschen. Die Entwicklung der Spielfähigkeit durchläuft verschiedene Stufen, jede einzelne dieser Stationen ist unverzichtbar. Fingerspiele bilden in dieser Hierarchie die Grundlage, deshalb stellen Sie einen äußerst wichtigen Baustein der kindlichen Entwicklung dar.

Auch in der Hirnforschung hat man die enorme Bedeutung der Fingerspiele für eine gesunde Hirnentwicklung erkannt. Wichtig ist dabei vor allem das Zusammenspiel von Motorik, Sprache und Musik in der Kommunikation mit anderen Menschen.

Natürlich sind Fingerspiele auch als kleine Lied- und Reimformen grundlegend in der Entwicklung von musikalischen und sprachlichen Fähigkeiten. Oft gehören Fingerspiele mit kleinen Liedern oder Sprechversen zusammen, die nicht selten den allerersten Kontakt mit Musik und Literatur darstellen. Fingerspiele sind also wichtig, sie machen Spaß und gehören zum wichtigen Repertoire pädagogischer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der KiTa und im Hort.

Deshalb steht ein Austausch über das eigene Repertoire ebenso auf dem Programm wie das Kennenlernen und Ausprobieren vieler neuer Fingerspiele und Lieder.

Matthias Meyer-Göllner  
Donnerstag, 5.10.2023, 9:00 – 16:00 Uhr  
Volkshochschule, 109,00 €



## Kursportal Schleswig-Holstein

[www.sh.kursportal.info](http://www.sh.kursportal.info)

Ihre Datenbank für Weiterbildung im Norden

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

Gefördert durch:



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

Diese Angebote richten sich an  
Kindertagespflegepersonen

**BW90621**

**Gute Zusammenarbeit mit Eltern  
in der Kindertagespflege**

Eltern sind die ersten und wichtigsten Bezugspersonen eines Kindes. Das macht sie gleichzeitig zum wichtigsten Partner in der Arbeit von Kindertagespflegepersonen. Die optimale Förderung und Entwicklung von Kindern ist jedoch nur möglich, wenn beide Seiten „an einem Strang ziehen“ und verlässlich und konstruktiv zusammenarbeiten. Doch leider verläuft die Zusammenarbeit nicht immer reibungslos und manches Mal erschweren unterschiedliche Sichtweisen und unklare Erwartungen das gute Miteinander. Was macht also eine gelungene Erziehungspartnerschaft aus?

In der Fortbildung wird gezeigt, wie wichtig eine dialogorientierte und vorurteilsfreie Haltung gegenüber den Eltern für Kindertagespflegepersonen ist, damit die Zusammenarbeit wirklich funktionieren kann. Basiswissen zu den Themen Kommunikation und Gesprächsführung sind ebenfalls Bestandteile dieser Veranstaltung. Darüber hinaus werden die verschiedenen Formen der Elternarbeit betrachtet und individuelle Umsetzungsideen erarbeitet. Dabei sollten auch die Möglichkeiten der Partizipation von Eltern im Kindertagespflegealltag einbezogen werden.

Petra Schlüter

Mittwoch, 15.11.2023, 9:00–16:00 Uhr  
Volkshochschule, 109,00 €

**BW90622**

**Stressbewältigung und Resilienz in der  
Kindertagespflege**

Neben Kitas bieten Kindertagespflegepersonen (KTPP) eine professionelle Kinderbetreuung an, die denselben Bildungs-, Erziehungs- und Betreuungsauftrag erfüllt. KTPP stehen häufig im Spannungsfeld zwischen Kindern, Eltern, Behörden und den Bedürfnissen der eigenen Familie. Daneben führen die besonderen Rahmenbedingungen der selbstständigen Tätigkeit, die damit verbundenen unsicheren Arbeitsbedingungen sowie der meist fehlende Austausch mit Kolleginnen/Kollegen zu psychischen Herausforderungen, die die Gesundheit beeinträchtigen



können. Längere Krankheiten und besondere Situationen wie die Corona-Pandemie haben einen existenzbedrohenden Charakter und ein längerer Verdienstausfall soll/muss vermieden werden. In dieser Fortbildung wird aufgezeigt, wie die Förderung der Resilienz (seelische Widerstandsfähigkeit) und die Weiterentwicklung der eigenen Kompetenzen die gesundheitlichen Ressourcen von KTPP stärken. Sieben Säulen bilden dabei das Fundament und fördern zielgerichtet die Stressbewältigungskompetenzen der pädagogischen Fachkräfte. Nach einem theoretischen Input wechseln sich erfahrungsorientierte Methoden und Ideen zum Transfer in den Berufsalltag ab. Mithilfe eines Testes kann jeder Teilnehmende die persönliche Resilienz bestimmen. Durch praktische Beispiele und Übungen wird der Bezug zur pädagogischen Tätigkeit hergestellt und aufgezeigt, wie wichtig diese Art von Selbstfürsorge zur Erhaltung der Gesundheit, der Leistungsfähigkeit sowie des Wohlbefindens ist. Die gute Nachricht ist: Resilienz ist erlernbar!

Petra Schlüter

Mittwoch, 11.10.2023, 9:00–16:00 Uhr  
Volkshochschule, 109,00 €

**BW90624**

**Medienkompetenz  
in der Kindertagespflege**

Die Medienrezeption von Kindern U3 ist ganz unterschiedlich und stark abhängig von den

**Fortbildung für  
KiTa-Mitarbeiter\*innen  
Qualifizierung Pädagogik**



Eltern. Diese Medienerfahrungen tragen Kinder auch mit in die Kita und in ihr dortiges Spiel. Als Fachkraft in der Tagespflege können Sie Medienthemen mit Expertenwissen zu Medien und Kindheit gezielt aufgreifen und bereits mit den jüngsten dazu arbeiten.

Anita Kammerer

Dienstag, 26.9.2023, 9:30–16:30 Uhr  
Volkshochschule, 89,00 €

**BW90906**

**Grundqualifizierung zur Kindertagespflege**

Diese berufsvorbereitende Grundqualifizierung zur Kindertagespflegeperson ist offen für alle Interessierte. Teilnahmevoraussetzungen sind ein Abschlusszeugnis der Sekundarstufe I (HSA) oder eines staatlich anerkannten Berufsabschlusses, ausreichende Kenntnisse der deutschen Sprache (mind. B2), Mindestalter 25 Jahre (NMS). Es wird folgende technische Ausstattung benötigt: Computer, Drucker, E-Mail Account. Notwendige Kompetenzen: selbständiges Arbeiten, Verfassen von Fachtexten, Reflexionsfähigkeit.

Unterrichtszeiten:

mittwochs von 18:00–21:00 Uhr und  
samstags von 9:30–15:30 Uhr

Die Qualifizierung umfasst 160 UE's

Petra Schlüter, mittwochs und samstags,  
4.10.2023–6.7.2024, 18:00–21:00 Uhr, 31 x  
Volkshochschule, 1.499,00 €

## 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](mailto: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](http://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.

**FI.SH** Fachkräfte Initiative  
Schleswig-Holstein  
Weiterbildungsberatung

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



## Grundbildung/ Alphabetisierung

### Grundkurs Lesen und Schreiben

Erwachsene, die Deutsch als Muttersprache nicht oder nur unzureichend lesen und schreiben können, erhalten die Möglichkeit des nachträglichen Erlernens. Wenn Ihnen Menschen bekannt sind, die diesen Text nicht lesen können, machen 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 Europäischen Sozialfonds und ist für die Teilnehmenden kostenlos. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Bei Fragen zu diesem Kurs wenden Sie sich bitte direkt an die Programmbereichsleitung Stephanie Fechtner Tel: 04321 7076996! Hinweis: Dieses Angebot richtet sich an alle, die muttersprachlich Deutsch sprechen (ab Niveau B2)

### BW65201

Susanne Friederich  
dienstags und donnerstags,  
19.9.–21.12.2023, 17:15–19:30 Uhr, 22 x  
Volkshochschule, gebührenfrei

### BW65202

Susanne Friederich  
dienstags und donnerstags,  
9.1.–29.2.2024, 17:15–19:30 Uhr, 16 x  
Volkshochschule, gebührenfrei

## Schulabschlüsse

### BW67001

#### Vorbereitungskurs zum externen Ersten allgemeinbildenden Schulabschluss (vormals Hauptschulabschluss)

Dieser Kurs bereitet Sie auf den externen Ersten allgemeinbildenden Schulabschluss vor. Es werden die Stoffgebiete Deutsch, Mathematik, Englisch, Geografie, Wirtschaft und Politik sowie Biologie behandelt. Die Prüfungen werden voraussichtlich im Mai (schriftlich) und im Juni (mündlich) 2024 extern an der Hans-Böckler-Schule durchgeführt.

#### Voraussetzung:

- Aufnahmegespräch/Einstufungstest
- Mindestalter 16 Jahre
- kein gleichwertiger Abschluss vorhanden oder die externen Prüfungen höchstens 1 x nicht bestanden

- Vorlage eines Bildungsgutscheins (Ansprechpartner hierzu ist das zuständige Jobcenter bzw. die Arbeitsagentur)

#### Unterricht:

montags bis donnerstags (9:00–13:30 Uhr)  
Weitere Informationen sowie einen Termin für das Aufnahmegespräch erhalten Sie von Ihrer Ansprechpartnerin Stephanie Steiner unter [s.steiner@vhs-neumuenster.de](mailto:s.steiner@vhs-neumuenster.de) bzw. 04321 7076950

#### Dozententeam

Montags bis donnerstags,  
ab 11.9.2023, 9:00–13:30 Uhr  
Volkshochschule

### BW67009

#### Vorbereitungskurs zum externen Mittleren Schulabschluss

Der Kurs bereitet in einem Jahr intensiv auf den Externen Mittleren Schulabschluss vor. Es werden die Stoffgebiete Deutsch, Mathematik, Englisch sowie Nebenfächer (zum Beispiel Biologie und WiPo) unterrichtet.

#### Unterricht:

montags bis freitags (17:00–20:15 Uhr)

#### Erforderlich:

- Hauptschulabschluss (mit Englischzensur)
- Sprachniveau Deutsch: mindestens B1
- Mindestalter 18 Jahre
- Einstufungstest (wird nach Absprache an der vhs durchgeführt)

Die Prüfungen werden voraussichtlich im Frühjahr (schriftlich) und Sommer (mündlich) 2024 extern an der Grund- und Gemeinschaftsschule Einfeld durchgeführt. Die Teilnahme an der Prüfung ist kostenfrei.

Weitere Informationen erhalten Sie von Ihrer Ansprechpartnerin Stephanie Steiner unter [s.steiner@vhs-neumuenster.de](mailto:s.steiner@vhs-neumuenster.de) bzw. 04321 7076950

#### Dozententeam

montags bis freitags,  
ab 18.9.2023, 17:00–20:15 Uhr  
Volkshochschule, 1350,00 €



## Lebenslanges Lernen von Anfang an – Lernen für die Welt von morgen

Das Programmangebot Junge vhs richtet sich an Kinder und Jugendliche und bietet die Möglichkeit, außerhalb und unabhängig von Schule individuelle Bildungsinteressen mit innovativen Lernkonzepten und Themen zu entdecken und ihnen nachzugehen. Junge Menschen aus verschiedenen Milieus, unterschiedlichen Kulturen, mit verschiedenen gesellschaftlichen Barrieren werden durch die Angebote der Jungen vhs angesprochen und lernen miteinander und voneinander. Über die unterschiedlichen fachlichen Lernziele hinaus lernen sie, ihren Lernprozess selbstverantwortlich zu gestalten, erweitern frühzeitig das schulisch erworbene Wissen und schaffen eine Grundlage für lebenslanges Lernen. Außerschulische Bildung unterstützt die Entwicklung persönlicher und sozialer Kompetenzen und bereitet Kinder und Jugendliche auf gesellschaftliche Partizipation vor.

Durch ihre Angebotsvielfalt können Volkshochschulen gemeinsam mit Schulen, Jugendämtern, Jugendeinrichtungen und Jugendhilfeträgern ein abgestimmtes Bildungsprogramm für gemeinsam benannte Zielgruppen entwickeln und gezielt junge Menschen ansprechen. Vor allem diejenigen, die vom Bildungssystem nur unzureichend profitieren können, werden von den Volkshochschulen wieder für die Teilhabe am Lern- und Bildungsprozess gewonnen. Die Junge vhs bereitet darüber hinaus Jugendliche auf den Berufseinstieg und den Lebensalltag nach der Schule vor.

Diese Angebote haben nach der Benutzungs- und Entgeltordnung ein niedrigeres Entgelt. Sie sind von der Ermäßigung grundsätzlich ausgenommen; eine Ermäßigung nach Vorlage des Neumünster-Passes ist ggf. möglich.



### BW11204

#### Jugendsternkieker AG für Jugendliche von 12 bis 16 Jahren

Du bist zwischen 12 und 16 Jahren alt? Und interessierst 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, 10.11., 8.12.2023,  
12.1., 9.2., 8.3., 14.6., 12.7., 13.9.,  
11.10.2024, jeweils 18:00–19:00 Uhr  
vhs-Sternwarte, 45,00 €  
jeweils 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 €

**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 vorhandenem Guthaben der Bildungskarte beglichen werden. Die Bildungskarte wird von der gemeinsamen Anlaufstelle Bildung und Teilhabe im Jobcenter Neumünster ausgestellt.



Kinder-Technik-Akademie  
am Museum Tuch + Technik

### BV21002

#### Kinder-Technik-Akademie in den Sommerferien: Forscher Fuchs – Spannende Alltags-Phänomene für Spür- nasen für Kinder von 9 bis 12 Jahren

Verena Manke  
Montag–Donnerstag,  
24.7.–27.7.2023, 9:00–13:00 Uhr  
Museum Tuch + Technik

Die Bezahlung der Kursgebühr in  
Höhe von 15,00 € erfolgt über das  
Museum Tuch + Technik.

Achtung: Eine telefonische Anmeldung beim  
Museum Tuch + Technik unter 5595810 oder  
buchung@tuch-und-technik.de wird bis zum  
17. Juli benötigt. Keine Anmeldung über die Volks-  
hochschule.



Kinder-Technik-Akademie  
am Museum Tuch + Technik

### BW21003

#### Kreative Buchwerkstatt. Gestalte dein eigenes Buch! Kinder-Technik- Akademie in den Herbstferien für Kinder von 9 bis 12 Jahren

In Kooperation mit dem Museum Tuch + Technik  
und mit Kalliope Museumsservice

Bücherwürmer aufgepasst! Wir gestalten unser eigenes, individuelles Buch mit Hilfe verschiedener Techniken. Zunächst entsteht aus Fäden und Papier ein Buchblock mit passendem Umschlag aus Pappe in hübschem Papier. Fertig ist die Grundlage für das erste, selbst gebundene Buch. In der Druckwerkstatt erproben wir verschiedene Drucktechniken und fertigen aus unterschiedlichem Material schöne Druckstöcke für die Titelseite unseres Buches an. Doch was wäre ein Buch ohne Inhalt? In der historischen Schreibwerkstatt mischen wir nach unterschiedlichen Rezepten Tinte und probieren mit Federn und Griffeln alte Schriften aus. So kannst du dein Buch mit Leben füllen.

Verena Manke  
Dienstag–Donnerstag,  
24.10.–26.10.2023, 9:00–13:00 Uhr  
Museum Tuch + Technik

Die Bezahlung der Kursgebühr in  
Höhe von 15,00 € erfolgt über das  
Museum Tuch + Technik.

Achtung: Eine telefonische Anmeldung beim  
Museum Tuch + Technik unter 5595810 oder  
buchung@tuch-und-technik.de wird bis zum  
16. Oktober benötigt. Keine Anmeldung über die  
Volkshochschule.



Kinder-Technik-Akademie  
am Museum Tuch + Technik

### BV21357

#### 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“ Tep-  
pich! Oder im Schneidersitz mit geschlos-  
senen Augen von fernen Ländern träumen?  
Wie Du Deinen eigenen Flickenteppich  
weben kannst, lernst Du in dem zweitägigen  
Kurs an großen Webrahmen. Nach Ab-  
schluss des Kurses kannst Du Deinen ersten  
eigenen Teppich mit nach Hause nehmen.  
Bitte mitbringen: Wenn vorhanden alte Bett-  
wäsche zum Zerschneiden.

Kirsten Rolle

Dienstag, 18.7.2023, 10:00–14:00 Uhr  
Mittwoch, 19.7.2023, 10:00–14:00 Uhr  
Museum Tuch + Technik, 39,50 €

Wer mit Teppichgarn arbeiten möchte,  
muss mit zusätzlichen Materialkosten von  
ca. 15,00 € kalkulieren, die vor Ort kassiert  
werden.

Eine schriftliche Anmeldung bei der Volkshoch-  
schule wird bis zum 10. Juli benötigt.



Der Kurs  
„Bändchenweben  
für Anfänger\*innen“ ist  
geeignet ab 12 Jahren.

Weitere Infos auf Seite 33  
(Kursnummer  
BW21356).

**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-Programmes, 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: © metamorworks/AdobeStock  
Fotos Innenteil: © Gudrun Aschenbach (S. 18)  
Info-Zentrum Dosenmoor e.V. (S. 18)

Satz, Druck und Anzeigen: sh:z, Schleswig-Holsteinischer Zeitungsverlag GmbH & Co.KG

\*Die komplette Satzung finden Sie auf unserer Homepage [www.vhs-neumuenster.de](http://www.vhs-neumuenster.de)



## 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 Lastschriftfeinzügen. 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 Klein 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 Kursgebühren.

### 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 4199699.

### Abmeldung

Eine Abmeldung muss ebenfalls schriftlich vorliegen. Im Falle einer Kostenersatzung wird für die Abmeldung eine Bearbeitungs pauschale 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 Nichtinlösung 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.

Sobern 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.





**Ich mach, was ich will!  
DU AUCH?**

Finde deinen neuen Job bei dir um die Ecke.



 [www.JOBS.sh](http://www.JOBS.sh)

 **JOBS.sh**  
Ihr Jobmarkt für Schleswig-Holstein



## Schnüren Sie Ihr Paket!

Bis zum Saisonende gibt es Rabatte bis zu 10 % auf den Normalpreis, wenn Sie sich für drei spannende Abende im Paket entscheiden!



Stadt  
Neumünster  
Kulturbüro

Kleinflecken 26, 24534 Neumünster  
Vorverkaufskasse Kulturbüro: Tel.: 0 43 21 / 9 42 - 33 16  
Öffnungszeiten des Kulturbüros:  
Mo., Di. und Fr. 8.30 – 13.00 Uhr, Do. 14.00 – 18.30 Uhr  
Weitere Informationen: [www.theater-neumuenster.de](http://www.theater-neumuenster.de)



# Theater in der Stadthalle

1. Soyoung Yoon (Violine) und Marcin Sikorski (Klavier), Mo. 22.04.24 2. Anne-Marie die Schönheit, Mi. 08.11.23 3. Die Reise der Verlorenen, Do. 25.01.24 4. Endlose Aussicht Fr. 15.12.23  
5. Die Tanzstunde So. 17.03.24 6. Die Perlen der Cleopatra, Fr. 17.05.24 7. Wladimir Kaminer, Do. 04.12.23 Fotos ©: 1. Lukasz Rajchert, 2. Britt Schilling, 3. HPosch, 4. Thomas Müller, 5. Barbara Braun, 6. Jochen Quast, 7. Michael Ihle