



Gesellschaft und Leben

Universitätsgesellschaft	Seite	10
Hundewissen / Kosmetik	Seite	11
Geschichte / Ehrenamt	Seite	11–12
Politik und Zeitgeschichte	Seite	12
Nachhaltige Entwicklung / Umweltbildung	Seite	12–13
Klima und Nachhaltigkeit	Seite	13–14
Verbraucherrecht / Digitales	Seite	14
Geld und Versicherung	Seite	14
Energie/Energie und Mieter	Seite	15–17
Verbraucherfragen /Vorsorge/ Pflege	Seite	17–18
Psychologie / Philosophie / Ethik	Seite	18–19
Heimatkunde	Seite	19–21
Naturwissenschaften /Astronomie	Seite	21



Kultur

Vorträge		
Literatur / Sprache	Seite	22
Theater / Kunstgeschichte	Seite	22–23
Stadtgeschichte / Musik	Seite	24
Seminar- und Kursangebote		
Strategie / Literatur / Schreiben / Literarische Praxis	Seite	24–26
Kunstgeschichte / Zeichnen / Malen	Seite	26–28
Plastisches Gestalten / Kunsth Handwerk	Seite	28
Singen / Musik	Seite	28–29
Foto / Fotografie	Seite	29–30
Film / Medien	Seite	30
Spinnen / Weben / Stricken	Seite	30–32
Genuss und Kultur	Seite	32



Gesundheit und Fitness

Vorträge		
Gesundheitsvorträge		
Einblicke / Einsichten FEK	Seite	33–34
Seminar- und Kursangebote		
Entspannung / Meditation	Seite	34–36
Yoga / Tai Chi / Qigong / Pilates	Seite	36–38
Selbstverteidigung	Seite	39
Bewegung / Fitness	Seite	39–40
Bewegung / Tanz	Seite	41
Wandern	Seite	41–42
Bewegung auf dem Wasser	Seite	42
Tennis	Seite	43
Gesundheitspflege / Feldenkrais	Seite	43–45
Lebensmittel / Ernährung	Seite	45–46
Kochen	Seite	46–49



Digitale Angebote

Ehrenamt	Seite	12
Klima und Nachhaltigkeit	Seite	13–14
Verbraucherrecht / Geld / Versicherung	Seite	14–15
Energie / Energie und Mieter	Seite	15–17



Sprachen

Sprachsystem	Seite	50
Deutsch	Seite	51
Fremdsprachen		
Dänisch	Seite	51–52
Englisch	Seite	52–53
Französisch	Seite	53–54
Gebärdensprache	Seite	51
Isländisch	Seite	54–55
Italienisch	Seite	55
Koreanisch	Seite	55
Mehrsprachenkurse	Seite	51
Neugriechisch	Seite	55
Norwegisch	Seite	55
Plattdeutsch	Seite	56
Polnisch	Seite	56
Russisch	Seite	56
Schwedisch	Seite	56
Spanisch	Seite	56–57
Thailändisch	Seite	57
Türkisch	Seite	57



EDV und Beruf

EDV – Grundlagen	Seite	58
EDV – Anwendungen	Seite	58–59
Smartphone / Tablet	Seite	60
Xpert Business	Seite	60–63
Berufliche Weiterbildung / Kommunikation / Soft Skills	Seite	63–66



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



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



Grundbildung / Schulabschlüsse	Seite	65–67
--------------------------------	-------	-------



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



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

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

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

Das Semester beginnt am 23. September 2024

Ein Anmeldeformular finden
Sie auf der Seite 73.

Unterrichtsfreie Zeiten

(wenn beim Kurs nicht anders angegeben):

Sommerferien:	22.07.–31.08.
Tag der Deutschen Einheit:	03.10.
Herbstferien:	21.10.–01.11.
Reformationstag:	31.10.
Weihnachtsferien:	19.12.24–07.01.25

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 bis 12:00 Uhr geöffnet. In der Zeit vom 23.12.2024 bis 1.1.2025 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



Anmeldungen ausschließlich

schriftlich an Volkshochschule Neumünster
Gartenstr. 32, 24534 Neumünster

per Mail unter Angabe der Kursnummer
und der persönlichen Daten an
info@vhs-neumuenster.de oder

online auf unserer Internetseite unter
www.vhs-neumuenster.de

Wir bitten Sie, bei Zahlungen **grundsätzlich das Kassenzzeichen anzugeben**. Dieses finden Sie auf Ihrer Rechnung. Eine gemeinsame Überweisung der Kursgebühr für mehrere Personen ist nur dann zulässig, wenn Sie diese Personen bereits bei der Anmeldung gemeinsam hinterlegt haben und Sie eine entsprechende Anmeldebestätigung aller angemeldeten Personen im Rahmen eines Kassenzzeichens erhalten haben.

Haben Sie für jede Person eine eigenständige Anmeldebestätigung erhalten, muss auch die Überweisung für jede Person unter Angabe des jeweiligen Kassenzzeichens separat erfolgen. Andernfalls kann es zu erheblichen Verzögerungen bei der Zuordnung Ihrer Zahlung führen.

Aktueller Hinweis

Bitte beachten Sie, dass sich die
Bankverbindung der Volkshochschule
zum 01.01.2025 ändert.

Bitte überweisen Sie die Kursgebühren
erst nach Erhalt der Rechnung und
nutzen ab diesem Datum ausschließlich
die auf Ihrer Rechnung
angegebene IBAN.





Grußwort

von Stadtrat
Carsten Hillgruber



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

ich freue mich sehr, Ihnen das Herbstprogramm 2024 der Volkshochschule Neumünster vorstellen zu dürfen. In diesem Jahr steht das Programm unter dem Motto „Gemeinsam lernen, die Gesellschaft stärken“. Dieses Thema betont, wie gemeinschaftliches Lernen nicht nur Wissen vermittelt, sondern auch soziale Bindungen stärkt und ein Gefühl der Zugehörigkeit schafft.

In einer Zeit, die zunehmend von Individualismus und sozialer Isolation geprägt ist, hat die Bedeutung der Gemeinschaft stark zugenommen. Insbesondere nach der herausfordernden Zeit der Coronapandemie, in der viele von uns soziale Kontakte reduzieren mussten, ist der Zusammenhalt in der Gesellschaft wichtiger denn je. Die Volkshochschule Neumünster spielt hier eine besondere Rolle als sozialer Ort des Miteinanders.

Durch die Teilnahme an den Kursen der Volkshochschule können Sie nicht nur neue Fähigkeiten erlernen und Ihr Wissen erweitern, sondern auch wertvolle soziale Kontakte knüpfen. Die Angebote der Volkshochschule bieten Ihnen eine unterstützende und motivierende Lernumgebung, die das individuelle Lernen fördert und gleichzeitig ein starkes Gemeinschaftsgefühl schafft.

Gemeinschaftliches Lernen in der Volkshochschule unterstützt auch die Integration und Inklusion, indem sie Menschen verschiedener Hintergründe zusammenbringt und den interkulturellen Austausch fördert. Sie leistet damit einen wichtigen Beitrag zum sozialen Zusammenhalt und zur Umsetzung von Bildungszielen, die für eine funktionierende und harmonische Gesellschaft unerlässlich sind. Sie fördert so nicht nur die persönliche Entwicklung der Einzelnen, sondern trägt auch zur Stärkung des gesellschaftlichen Miteinanders bei.

„Bildung ist die mächtigste Waffe, die du verwenden kannst, um die Welt zu verändern.“
(Nelson Mandela)

Ich lade Sie herzlich ein, die vielfältigen Kurse und Aktivitäten der vhs Neumünster zu nutzen und Teil dieser lebendigen und engagierten Gemeinschaft zu werden. Gemeinsam können wir lernen, wachsen und die Gesellschaft stärken.

Mit den besten Wünschen
Ihr Carsten Hillgruber (Stadtrat)

Die vhs ist dabei ...

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

Kontakt: kulturboten@diakonie-altholstein.de

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

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



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



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





Eine Unterbringung
im Hostelbereich des
Kiek in! AöR ist möglich
und kann unter
info@kiek-in-nms.de oder
04321 41996-0 separat
angefragt werden

Juli 2024

Ab Montag 22.07.2024	Eine Woche mit Qigong ■ BX30154BU	5 Tage	Home- page
-------------------------	---	--------	---------------

September 2024

Ab Montag 09.09.2024	Italienisch Stufe A1, ab Lektion 1 – ohne Vorkenntnisse ■ BX43210BU	5 Tage	Home- page
Ab Montag 09.09.2024	Kreatives Schreiben ■ BY20211BU	5 Tage	Seite 25
Ab Montag 23.09.2024	Englisch Stufe B1 – Refresh now ■ BY42639BU	5 Tage	Seite 53

Oktober 2024

Ab Montag 21.10.2024	Yoga – seine Kraft, seine Sanftheit, seine Demut ■ BY30123BU	5 Tage	Seite 36/ 37
-------------------------	--	--------	-----------------

November 2024

Ab Montag 11.11.2024	Online-Seminar: Moderation von Konfliktsituationen ■ BY30123BU	5 Tage	Seite 63
Ab Montag 11.11.2024	Stressfalle Homeoffice ■ BY30113BU	3 Tage	Seite 36
Ab Montag 18.11.2024	Dänisch Stufe A1 – ohne Vorkenntnisse ■ BY42511BU	5 Tage	Seite 51
Ab Montag 25.11.2024	Schwedisch Stufe A1 – ohne Vorkenntnisse ■ BY44310BU	5 Tage	Seite 56

Dezember 2024

Ab Montag 02.12.2024	Bildungsurlaub NLP ■ BY10704BU	5 Tage	Seite 18
Ab Montag 02.12.2024	Online-Seminar: Microsoft 365 in der professionellen Anwendung ■ BY50260WBU	5 Tage	Home- page

Januar 2025

Ab Montag 20.02.2025	Englisch: Stufe A1 – A taste of English ■ BY42619BU	5 Tage	Seite 52
-------------------------	---	--------	----------



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



Zeichenlegende

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

Veranstaltungsorte:

ATE Akademie für Technologie und Entwicklung UG
Tungendorfer Str. 10 (Gebäude 30),
24536 Neumünster

Deutscher Verband für Schweißen und verwandte Verfahren e.V. (DVS) Schweißtechnische Kursstätte (im Haus der Walther-Lehmkuhl-Schule, Zugang über Hof),
Roonstraße 90, 24537 Neumünster

Erster Kanu-Klub Neumünster e.V. (EKN)
Strandallee 31, 24536 Neumünster

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

Friedrich-Ebert-Krankenhaus (FEK) (Patientencafé)
Friesenstraße 11, 24534 Neumünster

Gemeinschaftsschule Faldera (Kochkurse)
Eingang Lehrküche:
Franz-Wieman-Straße 18a,
24537 Neumünster (1. Stock),
Zufahrt über Pöppelmannweg

Herbert-Gerisch Stiftung
(Villa Wachholtz)
Brachenfelder Straße 69
24536 Neumünster

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

Info-Zentrum-Dosenmoor
Am Moor 99, 24536 Neumünster

Museum Tuch + Technik
Kleinflecken 1, 24534 Neumünster

Segelclub Neumünster e.V.,
Strandallee 29, 24536 Neumünster
(Eingang)

Stadtbücherei Neumünster
Wasbeker Straße 14-20,
24534 Neumünster

Sternwarte der vhs, im Haus der
DRK-Fachklinik Hahnknüll
Hahnknüll 58, 24537 Neumünster

Tennis- und Hockey-Club Neumünster (THC Neumünster)
Nobelstraße 4, 24536 Neumünster
(Blaue Tennishalle Nord),
Nachtredder 2, 24537 Neumünster
(Außenanlage)

Theater in der Stadthalle
Kleinflecken 1, 24534 Neumünster

Volkshochschule
Gartenstraße 32, 24534 Neumünster

Für die Exkursionen, Besichtigungen und ähnlichen Veranstaltungen ist der Treffpunkt jeweils unter dem Kurs angegeben.

Kooperationspartner:

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

Veranstaltungskalender 2024

Juli/August 2024

08.07.2024	Informationsveranstaltung zum ESA	16:15 Uhr	Homepage
08.07.2024	Informationsveranstaltung zum MSA	17:15 Uhr	Homepage
14.07.2024	Sommerwanderung an der Bünzau	14:00 Uhr	Seite 20
27.07.2024	Führung Dosenmoor	14:00 Uhr	Homepage
28.07.2024	Wanderung um den Lanker See	10:00 Uhr	Seite 41
30.07.2024	Tizian – Maler der Renaissance	19:30 Uhr	Seite 22
10.08.2024	Heidewanderung bei Sorgwohld	10:00 Uhr	Seite 41
17.08.2024	Sommerwanderung auf den Boxberg	14:00 Uhr	Seite 20
27.08.2024	Online-Vortrag: Sparen beim Einkaufen und Essen	17:00 Uhr	Seite 45

September 2024

05.09.2024	Vortrag: Anthon Bruckner (Stadtbibliothek)	15:00 Uhr	Seite 24
07.09.2024	Wanderung durch das Wittmoor	10:00 Uhr	Seite 42
08.09.2024	Führung Dosenmoor	10:00 Uhr	Seite 21

September 2024

08.09.2024	Wildfrüchtespaziergang in Neumünster-Einfeld	14:00 Uhr	Seite 20
13.09.2024	Vortrag: Grundwissen Pilze	19:00 Uhr	Seite 19
15.09.2024	Pilzwanderung	14:00 Uhr	Seite 20
17.09.2024	Lesetag: Literatur für alle	18:00 Uhr	Seite 65
17.09.2024	Universitätsgesellschaft: Energiespeicherung	19:30 Uhr	Seite 10
23.09.2024	Vortrag FEK: Vorhofflimmern	19:00 Uhr	Seite 33
24.09.2024	Online-Vortrag: Mein Haus	18:00 Uhr	Seite 13
25.09.2024	Online-Info-Termin: 5 in 1 Slawische Sprachen	17:30 Uhr	Seite 51
26.09.2024	Online-Vortrag: Online-Verträge	17:30 Uhr	Seite 14
27.09.2024	Führung hinter die Kulissen der Gerisch-Stiftung	15:00 Uhr	Seite 23
29.09.2024	Pilzwanderung	09:00 Uhr	Seite 20
29.09.2024	Vortrag: Caspar David Friedrich	14:30 Uhr	Seite 23
30.09.2024	Online-Vortrag: Verschwendung von Lebensmitteln	17:00 Uhr	Seite 45



Veranstaltungskalender

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

Oktober 2024

01.10.2024	Online-Vortrag: Energie sparen	17:00 Uhr	Seite 16
08.10.2024	Online-Vortrag: Solarstrom vom Balkon	18:00 Uhr	Seite 15
08.10.2024	Vortrag: Diagnose Diabetes	18:00 Uhr	Seite 46
09.10.2024	Online-Vortrag: Digitaler Nachlass	15:00 Uhr	Seite 14
09.10.2024	Online-Vortrag: Richtig versichert	18:00 Uhr	Seite 14
10.10.2024	Online-Vortrag: Mieterstrom & Co.	18:00 Uhr	Seite 16
11.10.2024	Führung Gerisch-Skulpturenpark	15:00 Uhr	Seite 23
11.10.2024	Vortrag: Resilienz	17:00 Uhr	Seite 43
11.10.2024	Vortrag: Hundebegegnungen	19:00 Uhr	Seite 11
12.10.2024	Wanderung am Kellersee und um den Ukleisee	10:00 Uhr	Seite 42
12.10.2024	Führung Dosenmoor	10:00 Uhr	Seite 21
13.10.2024	Vortrag: Eros und Musik in der Malerei	14:30 Uhr	Seite 22
13.10.2024	Stadtführung Stolpersteine	14:30 Uhr	Seite 24
14.10.2024	Vortrag: Notfallordner	10:00 Uhr	Seite 17
14.10.2024	Online-Vortrag: Wärme & Strom	18:00 Uhr	Seite 15
14.10.2024	Vortrag FEK: Immuntherapie in der Onkologie	19:00 Uhr	Seite 33
15.10.2024	Vortrag Universitätsgesellschaft: Tierzucht	19:30 Uhr	Seite 10
16.10.2024	Vortrag: Reinigungsmittel	19:00 Uhr	Seite 12
17.10.2024	Online-Vortrag: Vorsorgevollmacht	10:00 Uhr	Seite 18
17.10.2024	Online-Vortrag: Zucker	17:00 Uhr	Seite 45
17.10.2024	Online-Seminar: Isländisch – Leben und Sprache	18:00 Uhr	Seite 54
19.10.2024	Herbstwanderung im Naturschutzgebiet Tönshede	13:00 Uhr	Seite 20
22.10.2024	Online-Vortrag: Wasser	18:00 Uhr	Seite 13

November 2024

06.11.2024	Vortrag: Bestattungsvorsorge	15:00 Uhr	Seite 17
06.11.2024	Vortrag: Walter Erben (Museum Tuch+Technik)	19:00 Uhr	Seite 24
07.11.2024	Online-Vortrag: Sparen für den Nachwuchs	18:00 Uhr	Seite 14
07.11.2024	Vortrag: Pilze Schleswig-Holsteins	19:00 Uhr	Seite 20
07.11.2024	Büchervorstellung: Lesefutter	19:00 Uhr	Seite 22
09.11.2024	Wanderung um den Großen Eutiner See	10:00 Uhr	Seite 42
10.11.2024	Vortrag: Caravaggio	14:30 Uhr	Seite 23
12.11.2024	Online-Vortrag: Klimakrise	18:00 Uhr	Seite 13
12.11.2024	Online-Vortrag: Wärmepumpe	18:00 Uhr	Seite 15
12.11.2024	Universitätsgesellschaft: Arthrose	19:30 Uhr	Seite 10
14.11.2024	Online-Vortrag: Lebensmittelverpackungen	17:00 Uhr	Seite 46
16.11.2024	Theaterführung (Stadthalle)	11:00 Uhr	Seite 22
17.11.2024	Vortrag Robin Hood	14:30 Uhr	Seite 12
18.11.2024	Vortrag FEK: Robotik in der Chirurgie	19:00 Uhr	Seite 33
19.11.2024	Vortrag: Stromausfall – und nun?	19:00 Uhr	Seite 17
20.11.2024	Online-Vortrag: Energetische Sanierung	19:00 Uhr	Seite 15
22.11.2024	Vortrag: Kunst und Psychiatrie (Gerisch Stiftung)	15:00 Uhr	Seite 23

November 2024

23.11.2024	Online: stressfreier Umgang mit Beschwerden, Kritik und Wutanfällen	09:00 Uhr	Seite 63
24.11.2024	Vortrag: Neumünster früher	15:00 Uhr	Seite 24
25.11.2024	Vortrag FEK: Herzschwäche	19:00 Uhr	Seite 33
26.11.2024	Online-Vortrag: Welche Heizung ist die richtige?	18:00 Uhr	Seite 16
26.11.2024	Online-Vortrag: Nachhaltiges Bauen	18:00 Uhr	Seite 14
27.11.2024	Vortrag: König Artus	19:00 Uhr	Seite 11
29.11.2024	Online: Kreative-Interventionen für Beruf und Alltag	18:00 Uhr	Seite 63

Dezember 2024

02.12.2024	Vortrag FEK: Kinderunfälle im Haushalt	19:00 Uhr	Seite 33
03.12.2024	Online-Vortrag: Photovoltaik	18:00 Uhr	Seite 16
09.12.2024	Vortrag FEK: Das Medizinische Versorgungszentrum (MVZ)	19:00 Uhr	Seite 33
10.12.2024	Universitätsgesellschaft: Der Ehebegriff	19:30 Uhr	Seite 10
12.12.2024	Online-Vortrag: Patientenverfügung	10:00 Uhr	Seite 18
12.12.2024	Online-Vortrag: Wahrheiten rund um Lebensmittel	17:00 Uhr	Seite 46
14.12.2024	Rundwanderung ab Gut Bossee	10:00 Uhr	Seite 42

Januar / Februar 2025

13.01.2025	Online-Vortrag: Wärme & Strom	18:00 Uhr	Seite 15
14.01.2025	Online-Vortrag: Betreuungsverfügung	10:00 Uhr	Seite 18
14.01.2025	Online-Vortrag: Welche Heizung ist die richtige?	18:00 Uhr	Seite 16
15.01.2025	Online-Vortrag: Online-Verträge	17:30 Uhr	Seite 14
16.01.2025	Online-Vortrag Heizkostenrechnung prüfen	18:00 Uhr	Seite 17
16.01.2025	Vortrag: Intervallfasten	19:00 Uhr	Seite 46
19.01.2025	Vortrag Erich Kästner	14:30 Uhr	Seite 22
21.01.2025	Online-Vortrag: Energieanbieter wechseln	18:00 Uhr	Seite 17
21.01.2025	Universitätsgeschichte: Migrationsgeschichte	19:30 Uhr	Seite 10
22.01.2025	Online-Vortrag: Digitaler Nachlass	15:00 Uhr	Seite 14
22.01.2025	Online-Vortrag: Dachdämmung	19:00 Uhr	Seite 16
26.01.2025	Vortrag: Kelten	14:30 Uhr	Seite 11
28.01.2025	Online-Vortrag: Wärmepumpe	18:00 Uhr	Seite 15
29.01.2025	Vortrag: Kreatives Recycling	19:00 Uhr	Seite 13
11.02.2025	Online-Vortrag: Solaranlagen	18:00 Uhr	Seite 16
13.02.2025	Online-Vortrag: Mieterstrom & Co	18:00 Uhr	Seite 16
18.02.2025	Online-Vortrag Heizkosten senken	18:00 Uhr	Seite 17



„Politik – Gesellschaft – Umwelt“

vhs: Demokratische Orte des Lernens

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

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

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

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

Für Mitglieder der Universitäts-gesellschaft, Schüler*innen und Student*innen ist der Eintritt frei, der Normalpreis beträgt 6,00 €. Die Eintrittsgebühr wird bei der Veranstaltung vor Ort erhoben.

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

V BY10020VO

Energiespeicherung – die Herausforderung bei der Energiewende

Um das ehrgeizige Ziel zu erreichen, unsere Energieversorgung weitestgehend auf erneuerbare Quellen umzustellen, werden leistungsfähige Energiespeicher benötigt. In dem Vortrag werden die bekannten, etablierten Techniken kurz besprochen sowie neue Ansätze vorgestellt und deren Tauglichkeit für die Lösung der anstehenden Probleme diskutiert.

Prof. Dr. Volkmar Helbig,
Institut für Experimentelle und Angewandte Physik; Atom- und Plasmaphysik an der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel
Dienstag, 17.9.2024, 19:30–21:00 Uhr
Volkshochschule

V BY10021VO

Tierzucht – Gestern – Heute – Morgen

Die besondere Bedeutung der tierischen Erzeugung in Deutschland zeigt sich an einem Anteil an der gesamten landwirtschaftlichen Erzeugung von etwa zwei Dritteln. Die Veredlungswirtschaft gewährleistet die Versorgung der Bevölkerung mit qualitativ hochwertigen Nahrungsmitteln. Im Laufe der vergangenen Jahrzehnte haben sich die Ansprüche der Verbraucher fortwährend geändert. Standen anfangs noch die Sättigung des Bedarfs im Vordergrund, so wird heute auf eine hohe spezifische Produktqualität Wert gelegt. Die Tierzuchtwissenschaft versteht sich als eine Disziplin, die mit züchterischen Maßnahmen die Nutztierpopulation in Richtung des Zuchtziels verbessert. Die enormen Zuchtfortschritte zeigen, dass hierfür ein effizientes Instrumentarium geschaffen und erfolgreich umgesetzt wurde,

um den Herausforderungen adäquat zu begegnen.

Prof. Dr. Georg Thaller,
Institut für Tierzucht und Tierhaltung;
Tierzucht und Haustiergenetik an der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel
Dienstag, 15.10.2024, 19:30–21:00 Uhr
Volkshochschule

V BY10022VO

Arthrose – neue Sichtweise einer alten Erkrankung

Arthrose ist eine Erkrankung mit vielen Gesichtern. Neben angeborenen Ursachen können Fehlbelastungen und Verletzungen der Gelenke wie auch Lebensgewohnheiten zur Entstehung einer Arthrose führen. Die verschiedenen Arten der Kniegelenksarthrose können heutzutage sehr gezielt mit individuellen Implantaten behandelt werden. Prof. Moradi wird in seinem Vortrag einen Einblick in die Risikofaktoren der Kniegelenksarthrose geben und die Möglichkeiten der individuellen Versorgung durch minimal-invasive Verfahren aufzeigen.

Prof. Dr. Babak Moradi,
Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie am Universitätsklinikum Schleswig-Holstein
Dienstag, 12.11.2024, 19:30–21:00 Uhr
Volkshochschule

V BY10023VO

Der lange Weg zur „Ehe für alle“ – Der Ehebegriff im Wandel der Zeiten

Seit 2017 gibt es die „Ehe für alle“, d. h., dass die Ehe nun auch Personen gleichen Geschlechts offensteht. In dem Vortrag wird die Entwicklung des Ehebegriffs von der römischen Antike über das christliche Mittel-

alter bis in das 19. und 20. Jahrhundert nachgezeichnet. Dabei werden vor allem die Gleichstellung von Mann und Frau seit dem Ende des Zweiten Weltkrieges sowie der Weg zur „Ehe für alle“ seit den neunziger Jahren des 20. Jahrhunderts behandelt. Auch werden Familienmodelle, über deren Zulässigkeit aktuell diskutiert wird (Familien mit mehr als zwei Eltern), erwähnt.

Prof. Dr. Rudolf Meyer-Pritzl,
Hermann Kantorowicz-Institut für juristische Grundlagenforschung an der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel
Dienstag, 10.12.2024, 19:30–21:00 Uhr
Volkshochschule

V BY10024VO

Schleswig-Holstein im Spiegel seiner Migrationsgeschichte

Heutzutage haben mehr als zwölf Prozent der Bevölkerung Schleswig-Holsteins einen Migrationshintergrund. Doch Migration und Einwanderung stellen kein Phänomen allein der Gegenwart dar. Vielmehr können diese heutigen Vorgänge auf eine lange Geschichte zurückschauen. Ein Blick auf die Einwanderung in Antike und Mittelalter verdeutlicht dabei sehr gut, dass Schleswig-Holstein so, wie es geworden ist, sich auch und zu einem guten Teil Innovationen, Verdiensten und Leistungen verdankt, die Einwanderer in der Vergangenheit um dieses Land erworben haben.

Prof. Dr. Oliver Auge,
Historisches Seminar; Regionalgeschichte mit Schwerpunkt Schleswig-Holstein an der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel
Dienstag, 21.1.2025, 19:30–21:00 Uhr
Volkshochschule

V BY10030V

Hundebegegnungen einschätzen lernen – Videoanalysen

Beim Thema Hundebegegnungen spielt das Erkennen und Verstehen der Körpersprache der beteiligten Hunde eine große Rolle. Unsere Vierbeiner sind keineswegs „sprachlos“, sondern zeigen durch ihre Körpersprache und ihr Verhalten, was sie empfinden und welche Bedürfnisse sie haben. Anhand von anschaulichen Videos lernt man, den eigenen Hund im Umgang mit Artgenossen einzuschätzen und erfährt zudem, wann es sinnvoll ist, mögliche Konfliktsituationen zu vermeiden und wann frühzeitiges Eingreifen einen drohenden Konflikt verhindern kann. Gerne können die Teilnehmer*innen auch Videos (auf USB-Stick, MP4-Format) von Hundebegegnungen mitbringen, die wir uns dann gemeinsam anschauen und analysieren.

Marc Eichstedt

Freitag, 11.10.2024, 19:00–20:30 Uhr

Volkshochschule, 8,00 €

Anmeldeschluss: Dienstag, 8. Oktober (12:00 Uhr)

BY10070

Make-up Workshop – Grundkurs Schminken kann so einfach sein

Hier wird ein Make-up erlernt, das sowohl für den beruflichen als auch für den privaten Alltag verwendet werden kann. Es wird vermittelt, welche Farben und Auftragsformen besonders gut zur Persönlichkeit passen und wie diese wirkungsvoll und typgerecht kombiniert werden können. In ungezwungener Atmosphäre besteht die Gelegenheit, Schritt für Schritt eine Schminktechnik zu erlernen, durch die schnell ein frisches und jugendliches Aussehen erreicht wird. Die attraktive Ausstrahlung wird auf natürliche Weise hervorgehoben. Des Weiteren werden Tipps und Tricks vermittelt, wie das Beste aus den verwendeten Produkten herausgeholt werden kann. Sie werden erstaunt sein, welche Ergebnisse damit erzielt werden können. Make-up und Werkzeuge werden gestellt.

Die unterschiedlichen Grundkurs-Workshops bauen nicht aufeinander auf und können unabhängig voneinander belegt werden.

Susann Thiele

Freitag, 18.10.2024, 16:30–21:00 Uhr

Volkshochschule, 53,50 €, Kleingruppe

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

NEU BY10071

Make-up Workshop – Grundkurs Wie modelliere ich meine Gesicht- und Lippenpartie mit Farbe?

Der Workshop widmet sich der Kunst, Gesicht und Lippen vorteilhaft zu modellieren. Wie kann man dem Gesicht die gewünschten Konturen verleihen und beispielsweise die Lippen (ohne medizinischen Eingriff) größer erscheinen lassen? Für ein gelungenes Konturieren sind nur wenige Dinge notwendig: helle und dunkle Farben, passend zum Hauttyp. Eine Gesichts- und Lippenkontur wird mit Pinsel, Schwamm oder Fingern erarbeitet. Durch die geschaffene Illusion von Licht und Schatten erhält das Gesicht eine neue Dimension. Es erfolgt eine Erklärung, welche Produkte geeignet sind und welche weniger gut oder gar nicht funktionieren. Zudem wird der Unterschied zwischen Cream- und Puderprodukten beleuchtet und aufgezeigt, wie man aus beiden das Optimum herausholt. Die erlernten Techniken können sowohl im beruflichen Umfeld als auch im privaten Alltag angewandt werden, um stets das beste Selbstbild zu präsentieren. Die Teilnehmenden werden erstaunt sein, welche Wirkung ein wenig Farbe erzielen kann. Make-up und Werkzeuge werden gestellt.

Die unterschiedlichen Grundkurs-Workshops bauen nicht aufeinander auf und können unabhängig voneinander belegt werden.

Susann Thiele

Dienstag, 19.11.2024, 18:00–21:00 Uhr

Volkshochschule, 48,00 €, Kleingruppe

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

NEU BY10072

Make-up Workshop: Ein einfaches Abend-Make-up mit Wow-Effekt

Steht ein besonderer Anlass vor der Tür und soll es ein beeindruckendes Make-up sein? Für diesen Fall bietet der Workshop die ideale Lösung. In diesem Kurs wird vermittelt, welche Farben besonders gut mit einem kreativen, typgerechten Abendlook harmonisieren. In ruhiger Atmosphäre wird schrittweise eine einfache und effektive Schminktechnik vermittelt. Das Auge wird im Umgang mit Farben geschult, und es entsteht ein Gespür für Schimmer und Glitzer, die wirkungsvoll eingesetzt werden können. Die erlangte Sicherheit im Umgang mit Lidschatten jeglicher Art ermöglicht es, ganz nebenbei ein dezentes, atemberaubendes Abend-Make-up mit jugendlicher Ausstrahlung zu kreieren. Die erstaunlichen Ergebnisse können sowohl im beruflichen als auch im privaten Alltag Anwendung finden. Make-up und Werkzeuge werden gestellt. Die unterschied-

**Hundewissen
Kosmetik
Geschichte**



lichen Grundkurs-Workshops bauen nicht aufeinander auf und können unabhängig voneinander belegt werden.

Susann Thiele

Samstag, 18.1.2025, 14:00–18:30 Uhr

Volkshochschule, 53,50 €, Kleingruppe

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

V BY10110V

Immer wieder sonntags ...

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

Sonntag, 26.1.2025, 14:30–16:30 Uhr

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

Anmeldeschluss: Donnerstag, 23. Januar (12:00 Uhr)

V BY10111V

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

Mittwoch, 27.11.2024, 19:00–20:30 Uhr

Volkshochschule, 8,00 €

Anmeldeschluss: Montag, 25. November (12:00 Uhr)

Bitte beachten
Sie den Hinweis
auf Seite 4



BY10112V

**Immer wieder sonntags ...
Robin Hood: Mythos und Wahrheit
Ein Blick hinter die Legende des
Sherwood Forest**

Robin Hood, der legendäre Bogenschütze aus dem mittelalterlichen Sherwood Forest, gilt als Inbegriff des sozialen Rebellen. Erzählungen von seinen Taten, bei denen er den Reichen nimmt und den Armen gibt, haben Generationen fasziniert. Doch wie viel Wahrheit steckt hinter der Legende? Dieser Vortrag taucht ein in die Ursprünge der Robin-Hood-Geschichten, ihre Verbreitung und literarische Aufnahme durch die Jahrhunderte sowie die Frage nach ihrer historischen Authentizität. Es wird eine spannende Welt zwischen Mythos und Realität erkundet.

Wilhelm Graas

Sonntag, 17.11.2024, 14:30 – 16:30 Uhr
Volkshochschule, 8,00 €, >65 Jahre: 6,00 €
Anmeldeschluss: Donnerstag, 14. November (12:00 Uhr)

BY10206

**Gesprächskreis Politik und
Zeitgeschichte
Themenschwerpunkt: Europa und
die Europäische Union**

Im Gesprächskreis steht die Europäische Union mit ihrer geopolitischen Position im Mittelpunkt, beeinflusst durch externe Spannungen und interne Dynamiken. Der Druck von außen, besonders durch Russland, und die unsichere Unterstützung von traditionellen Verbündeten wie den USA, spielen eine wesentliche Rolle bei der Gestaltung Europas Rolle auf der Weltbühne. Eine Kombination aus kurzen Einführungsvorträgen und anschließenden Diskussionen dient dazu, ein tiefgehendes Verständnis der EU, ihrer politischen Struktur und aktuellen Herausforderungen zu fördern. Ein besonderer Fokus liegt auf der Fragestellung, wie Europa sich zwischen den Modellen eines Staatenbundes und eines Bundesstaates positioniert und welche Folgen dies für seine Zukunft birgt. Zudem werden aktuelle politische

Ereignisse und deren Einfluss auf Europa beleuchtet. Ziel ist es, den Teilnehmenden fundiertes Wissen, kritisches Denken und Analysefähigkeiten aktueller politischer Geschehnisse zu vermitteln. Der Kurs bietet einen offenen und respektvollen Rahmen für den Austausch von Perspektiven und ein tieferes Verständnis der komplexen Zusammenhänge europäischer Politik.

Klaus Goldnick
dienstags, ab 24.9.2024,
10:00 – 11:30 Uhr, 10 x
Volkshochschule, 64,00 €

Ein weiterer
Vortrag der
Universitätsgesellschaft
zum Thema
„Schleswig-Holstein
im Spiegel seiner
Migrationsgeschichte“
ist auf Seite 10
zu finden.

**ENGAGEMENT
STRATEGIE
Schleswig-Holstein**



**Kurse für Vereine und
ehrenamtlich engagierte Bürger*innen
sowie Interessierte**

Das Ministerium für Soziales, Gesundheit, Jugend, Familie und Senioren des Landes unterstützt mit seiner 2020 gestarteten Engagementstrategie das vielfältige gesellschaftliche Engagement in Schleswig-Holstein. Der Landesverband der Volkshochschulen ist Partner des Landes bei der Umsetzung der Strategie. Zu seinen Angeboten gehören u. a. das Engagementportal

www.engagiert-in-sh.de

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

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

BY10201WVT

**Online-Seminar: Leiten, Führen,
Struktur geben – Führen in Verein
und Ehrenamt
Praxistipps für Menschen, die ein
Ehrenamt übernehmen möchten**

Lernen, ein Ehrenamt effektiv zu leiten und zu führen! Das Kurzseminar beleuchtet besondere Herausforderungen und Chancen von Führungspositionen im Verein und Ehrenamt und zeigt Dos und Don'ts auf, die den Unterschied zwischen erfolgreicher Führung und Frustration ausmachen können. Hier können bewährte Methoden und Strategien entdeckt werden, um eine Führungsrolle mit Vertrauen und Kompetenz auszufüllen.

Ulrike Hesse

Freitag, 15.11.2024, 18:00 – 20:15 Uhr
Diese Veranstaltung ist kostenfrei.

Eine Anmeldung per E-Mail (info@vhs-neumuenster.de) oder Web (www.vhs-neumuenster.de) wird benötigt. Die Veranstaltung findet online statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie von uns rechtzeitig vor dem Kursbeginn.

BY10360V

**Second Life für Haushaltsprodukte:
Reinigungsmittel selbst herstellen
So wenig Chemie wie möglich: Natürliche
Lösungen für den Haushalt**

Im Vortrag wird vermittelt, wie alltägliche Zutaten wie Natron, Soda, Essig und Kernseife genutzt werden können, um eigene Reinigungsmittel herzustellen. Diese umweltfreundlichen und kostengünstigen Methoden tragen nicht nur dazu bei, die Nutzung schädlicher Chemikalien zu reduzieren, sondern bieten auch die Möglichkeit, Haushaltskosten signifikant zu senken. Mit Herstellungskosten von nur 20 bis 50 Cent pro Produkt, bieten diese selbstgemachten Alternativen eine wirksame und nachhaltige Lösung für den Haushalt. Teilnehmende erhalten Zugang zu mindestens sechs erprobten Rezepten, die sowohl effektiv als auch einfach in der Anwendung sind. Diese Rezepte basieren auf einer Kombination aus traditionellem Wissen, persönlichen Erfahrungen und modernen Erkenntnissen. Es wird erörtert, wie solche Praktiken dauerhaft in den Alltag integriert und genutzt werden können, um sowohl die persönliche Gesundheit als auch die Umwelt zu schützen.

Sieglinde Breitschwerdt

Mittwoch, 16.10.2024, 19:00 – 20:30 Uhr
Volkshochschule, 6,00 €
Anmeldeschluss: Montag, 14. Oktober (12:00 Uhr)



V BY10361V

**Kreatives Recycling: Ein zweites Leben für Plastik und Verpackungen
Einfache Methoden zur Reduzierung und Wiederverwendung von Alltagsmaterialien**

Hier wird erkundet, wie Plastik und Verpackungen unseren Alltag prägen und welche Möglichkeiten bestehen, ihren Verbrauch zu minimieren. Dabei wird aufgezeigt, wie sich Alltagsmaterialien kreativ wiederverwenden lassen, um die Umwelt zu schonen und Ressourcen zu sparen. Ein praktisches Beispiel ist die Umwandlung von Schokokus-Verpackungen in attraktive Geschenkboxen. Durch einfaches Umdrehen der inneren silbernen Verpackungen lassen sich diese neu und sinnvoll nutzen. Ähnliche Ansätze können auch bei anderen Verpackungsmaterialien wie Plastikschrüsselchen oder Kekseinslagen angewandt werden, um diese formschön weiterzuverarbeiten. Des Weiteren wird die Methode des Teilens von Haushaltspapier-, Alu- oder Frischhaltefolienrollen vorgestellt. Indem man diese nur bei Bedarf drittelt oder halbiert, lassen sich mehrere Rollen pro Jahr einsparen. Diese Tipps und Techniken ermöglichen es den Teilnehmern, Plastik und Verpackungen effektiv zu reduzieren und gleichzeitig kreativ im Haushalt einzusetzen. Dieser Vortrag bietet praktische Anleitungen und Inspiration für einen umweltfreundlicheren und ressourcenschonenden Lebensstil.

Sieglinde Breitschwerdt
Mittwoch, 29.1.2025, 19:00–20:30 Uhr
Volkshochschule, 6,00 €
Anmeldeschluss: Montag, 27. Januar (12:00 Uhr)

Ein weiterer Vortrag der
Universitätsgesellschaft
zum Thema
„Energiespeicherung –
die Herausforderung bei
der Energiewende“
ist auf Seite 10
zu finden.

NEU BY10370

**Nachhaltigkeit global denken –
... Die Perspektive wechseln**

Entdecke die Grundlagen nachhaltiger Entwicklung in einem interaktiven Kurs, der auf Ziel 4.7 der Agenda 2030 der Vereinten Nationen basiert und darauf abzielt, sicherzustellen, dass alle Lernenden bis 2030 das notwendige Wissen und die Fähigkeiten erwerben, um nachhaltige Entwicklung zu fördern. Erhalte Einblicke in nachhaltige Lebensweisen, Menschenrechte und Geschlechtergleichstellung. Dieser Kurs vermittelt Basiswissen zu den Dimensionen der Nachhaltigkeit, den 17 Nachhaltigkeitszielen sowie dem ökologischen Fuß- und Handabdruck, Bedürfnissen, Privilegien und evtl. mehr. Der Kurs ist besonders geeignet für Einsteiger*innen, die ihre Normalvorstellungen und Alltagshandlungen kritisch hinterfragen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Uta Lentföhr-Rathjen
donnerstags, ab 10.10.2024,
17:30–19:30 Uhr, 4 x
Nicht in den Ferien!
Volkshochschule, 57,00 €

V BY10372VW

Online-Vortrag: Auf der Spur der Klimakrise

In Kooperation mit dem Bund der
Energieverbraucher e.V.

Im Vortrag werden Ihnen spannende Einblicke in die faszinierende Geschichte der Klimaforschung gewährt. Sie erfahren nicht nur mehr über aktuelle Entwicklungen und Zusammenhänge in Deutschland und Schleswig-Holstein, sondern auch darüber, wie die Klimakrise uns alle betrifft. Dabei werden die politischen Maßnahmen von Montreal über Kyoto, von Paris bis zu Baku 2024 beleuchtet, um Ihnen einen umfassenden Überblick zu geben. Und das Beste daran ist, dass der Vortrag Ihnen konkrete Beispiele liefert, wie jeder Einzelne von uns einen Beitrag leisten kann. Seien Sie gespannt auf eine informative und inspirierende Präsentation!

Dipl.-Geogr. Sascha Beetz, Energieberater
Dienstag, 12.11.2024, 18:00–19:30 Uhr
Online, kostenlose Veranstaltung
Anmeldeschluss: Donnerstag, 22. Februar (12:00 Uhr),
mit Angabe der E-Mail-Adresse! Der Vortrag findet
online statt. Die finalen Zugangsdaten erhalten Sie
von uns per Mail rechtzeitig vor Vortragsbeginn.

**Nachhaltige Entwicklung
Umweltbildung
Klima und Nachhaltigkeit**



V BY10375VW

**Online-Vortrag: Mein Haus –
fit für Hitze, Starkregen
und Überschwemmung?**

In Kooperation mit der
Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Auch in Schleswig-Holstein sind Klimafolgen inzwischen spürbar: Temperaturen bis zu 37°C an Sommertagen, Überflutung durch Meeresspiegelanstieg und Starkregen, Zerstörung an Dächern durch Windhosen. Der Vortrag informiert darüber: wie Sie mit einfachen Maßnahmen Haus und Garten an Klimafolgen anpassen können, worauf Sie bei Gebäudeversicherungen achten sollten. Darüber hinaus stellen wir Checklisten für das Verhalten vor, während und nach der Überschwemmung vor. Die Veranstaltung ist ein kostenfreies Angebot der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein und findet in Kooperation mit den Volkshochschulen in Schleswig-Holstein statt.

Beate Oedekoven,
Referat Energiewende & Nachhaltigkeit
Dienstag, 24.9.2024, 18:00–19:00 Uhr
Online, kostenlose Veranstaltung
Anmeldeschluss: Donnerstag, 19. September
(12:00 Uhr), mit Angabe der E-Mail-Adresse. Bitte beachten Sie den Ihnen bei der Anmeldung zugesendeten Link, über den Sie sich spätestens zwei Werktage vor dem Online-Vortrag registrieren müssen.

V BY10376VW

**Online-Vortrag:
Wasser – eine endliche Ressource**

In Kooperation mit der
Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Der Klimawandel ist auch schon in Schleswig-Holstein zu spüren. Heiße Sommertage und anhaltende Dürreperioden trocknen den Boden aus und man fragt sich: Wird auch in Zukunft ausreichend Wasser vorhanden sein? Wie ist die Situation in Schleswig-Holstein? Wer verbraucht wie viel Wasser? Was ist blaues, grünes und graues Wasser? Was ist virtuelles Wasser? Welchen Einfluss hat die Klimaerwärmung? Wie kann ich helfen, die Trinkwasservorräte zu schützen? Zum Schluss gibt es Wasserspartipps in der Ernährung und für den Haushalt. Der Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein ist kostenfrei und findet statt in Kooperation mit den Volkshochschulen in Schleswig-Holstein.

Beate Oedekoven,
Referat Energiewende & Nachhaltigkeit
Dienstag, 22.10.2024, 18:00–19:00 Uhr
Online, kostenlose Veranstaltung
Anmeldeschluss: Donnerstag, 17. Oktober (12:00 Uhr),
mit Angabe einer E-Mail-Adresse! Bitte beachten Sie den Ihnen bei der Anmeldung zugesendeten Link, über den Sie sich spätestens zwei Werktage vor dem Online-Vortrag registrieren müssen.



V BY10377VW

Online-Vortrag:
Nachhaltiges Bauen – wie geht das?

In Kooperation mit der
Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Der Ausstoß von CO₂, den wir durch Bauen und Wohnen verursachen, ist enorm: Schätzungen gehen von 30 bis 40 % des gesamten CO₂-Ausstoßes aus. Außerdem entstehen in Deutschland pro Kopf 2,5 Tonnen Bauschutt im Jahr, die deponiert werden müssen. Da aber auch weiterhin Wohnungen fehlen und neue Gebäude gebraucht werden, wird die Frage nach einem schonenden Umgang mit Ressourcen, der Vermeidung von Müll und Schadstoffen sowie einer möglichst geringen Versiegelung neuer Flächen immer wichtiger. In diesem Vortrag werden verschiedene Aspekte des nachhaltigen Bauens dargestellt und welche Lösungen es schon gibt. Die Veranstaltung der Verbraucherzentrale findet in Kooperation mit den Volkshochschulen in Schleswig-Holstein statt.

Beate Oedekoven,
Referentin Energiewende & Nachhaltigkeit
Dienstag, 26.11.2024, 18:00–19:00 Uhr
Online, kostenlose Veranstaltung
Anmeldeschluss: Donnerstag, 21. November (12:00 Uhr), mit Angabe einer E-Mail-Adresse! Bitte beachten Sie den Ihnen bei der Anmeldung zugesendeten Link, über den Sie sich spätestens zwei Werktage vor dem Online-Vortrag registrieren müssen.

Vergleichsportale: Online-Verträge – Schnell abgeschlossen, schnell gekündigt?

In Kooperation mit der
Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Ulf Ludwig, Referat Recht
Es gibt nichts, was man heutzutage nicht im Internet bekommt. Vom Kinderspielzeug über das Auto bis hin zu Energielieferverträgen oder komplexen Dienstleistungsangeboten – alles kann heute ganz bequem vom Sofa aus bestellt werden. Der Vortrag zeigt auf, welche Fallstricke beim Online-Vertragsabschluss drohen, worauf zu achten ist und welche Möglichkeiten Sie haben, aus einem unliebsamen Vertrag möglichst schnell wieder herauszukommen. Der Vortrag ist gefördert vom Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz (BMUV) aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages und findet in Kooperation mit den Volkshochschulen in Schleswig-Holstein statt.

V BY10380VW

Donnerstag, 26.9.2024, 17:30–19:00 Uhr
Online, kostenlose Veranstaltung
Anmeldeschluss: Montag, 23. September (12:00 Uhr), mit Angabe einer E-Mail-Adresse! Bitte beachten Sie den Ihnen bei der Anmeldung zugesendeten Link, über den Sie sich spätestens zwei Werktage vor dem Online-Vortrag registrieren müssen.



V BY10381VW

Mittwoch, 15.1.2025,
17:30–19:00 Uhr

Online, kostenlose Veranstaltung
Anmeldeschluss: Freitag, 10. Januar (12:00 Uhr), mit Angabe einer E-Mail-Adresse! Bitte beachten Sie den Ihnen bei der Anmeldung zugesendeten Link, über den Sie sich spätestens zwei Werktage vor dem Online-Vortrag registrieren müssen.

Online-Vortrag: Digitaler Nachlass – Was passiert mit meinen Daten?

In Kooperation mit der
Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Referent: Ulf Ludwig, Referat Recht
Immer mehr Menschen wickeln ihre Bankgeschäfte und andere Verträge online ab. Viele wichtige Vertragsdaten oder Informationen sind deshalb nur noch virtuell vorhanden. Bevollmächtigte und Erben haben oft keine Kenntnis von den Online-Accounts und den dazugehörigen Passwörtern. Zusätzliche Vorsorge- und Nachlassregelungen werden daher immer wichtiger, damit Bevollmächtigte und Erben bei Bedarf schnell handeln können. Der Vortrag richtet sich an Menschen jeglichen Alters, die über Online-Accounts verfügen und dafür eine Regelung treffen wollen. Der Vortrag ist gefördert vom Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz (BMUV) aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages und findet in Kooperation mit den Volkshochschulen in Schleswig-Holstein statt.

V BY10382VW

Mittwoch, 9.10.2024, 15:00–16:00 Uhr
Online, kostenlose Veranstaltung
Anmeldeschluss: Freitag, 4. Oktober (12:00 Uhr), mit Angabe einer E-Mail-Adresse! Bitte beachten Sie den Ihnen bei der Anmeldung zugesendeten Link, über den Sie sich spätestens zwei Werktage vor dem Online-Vortrag registrieren müssen.

V BY10383VW

Mittwoch, 22.1.2025,
15:00–16:00 Uhr
Online, kostenlose Veranstaltung
Anmeldeschluss: Freitag, 17. Januar (12:00 Uhr) mit Angabe einer E-Mail-Adresse! Bitte beachten Sie den Ihnen bei der Anmeldung zugesendeten Link, über den Sie sich spätestens zwei Werktage vor dem Online-Vortrag registrieren müssen.

V BY10385VW

Online-Vortrag: Richtig versichert – viel Geld gespart

In Kooperation mit der
Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Mit Versicherungen beschäftigen sich die meisten Menschen ungern. Sie unterschreiben die Policen in der Hoffnung, dass sie diese nie in Anspruch nehmen müssen. Oder sie lassen die Versicherungsverträge viele Jahre weiterlaufen, obwohl sich ihre Lebens-



situation verändert hat. Das kann unnötig und teuer sein. Es ist daher sinnvoll, von Zeit zu Zeit die vorhandenen Versicherungen auf ihren Nutzen zu prüfen. In diesem Vortrag wird erläutert: Warum und wann bestimmte Versicherungen sinnvoll oder überflüssig sind. Wie man einen preisgünstigen Versicherer findet. Wie man überflüssige Versicherungen wirksam kündigt. Der Vortrag der Verbraucherzentrale ist gefördert vom Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz (BMUV) aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages.

Michael Herte,
Referatsleitung Finanzdienstleistungen
Mittwoch, 9.10.2024, 18:00–19:30 Uhr
Online, kostenlose Veranstaltung
Anmeldeschluss: Sonntag, 6. Oktober (12:00 Uhr), mit Angabe einer E-Mail-Adresse! Bitte beachten Sie den Ihnen bei der Anmeldung zugesendeten Link, über den Sie sich spätestens zwei Werktage vor dem Online-Vortrag registrieren müssen.

V BY10386VW
Online-Vortrag: Sparen für den Nachwuchs

In Kooperation mit der
Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

In der letzten Oktoberwoche feiern viele Banken alljährlich den sogenannten Weltspartag, einige sogar eine ganze Weltsparwoche. Dabei sollen dem Nachwuchs die Vorzüge des Sparens in Erinnerung gerufen werden. Das Motto: „Spare in der Zeit, dann hast Du in der Not“. Eltern und Großeltern werden Finanzprodukte angeboten, die angeblich maßgeschneidert für die Bedürfnisse der Kinder und Enkelkinder sind. Sie fragen sich: Welche Finanzprodukte sind bei einem Zinssatz, der deutlich unterhalb der Inflation liegt, überhaupt noch für das Sparen geeignet? Ist ein Bausparvertrag wirklich ein solider Grundstein für das spätere Eigenheim der Heranwachsenden? Kann man guten Zinsofferten von Direktbanken vertrauen? Ist der Vermögensaufbau mit einem ETF-Sparplan wirklich eine gute Idee? Wie könnte man eine größere Schenkung oder Erbschaft bedarfsgerecht für den Nachwuchs anlegen? Und was ist von den Produkten zu halten, die Versicherungsvermittler und Bankberater den jungen Sparern und ihren Eltern nahelegen? Wir informieren über verschiedene Möglichkeiten Geld für den Nachwuchs anzulegen oder zu sparen und vermitteln Ihnen die Kompetenz, sich auch selbst kritisch mit den Angeboten der Finanzindustrie auseinanderzusetzen zu können. Der Vortrag der Verbraucherzentrale ist gefördert vom Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz (BMUV) aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages.



Martina Ruffmann, Finanzfachwirtin
Donnerstag, 7.11.2024, 18:00–20:00 Uhr
Online, kostenlose Veranstaltung

Anmeldeschluss: Sonntag, 6. Oktober (12:00 Uhr), mit Angabe einer E-Mail-Adresse! Bitte beachten Sie den Ihnen bei der Anmeldung zugesendeten Link, über den Sie sich spätestens zwei Werktage vor dem Online-Vortrag registrieren müssen.

BY10389VW

Online-Vortrag: Solarstrom vom Balkon und der Terrasse

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Selbst Strom erzeugen, damit Geld sparen und im kleinen Maßstab den Einstieg in die erneuerbaren Energien finden, das lässt sich gut mit einer Mini-PV-Anlage machen. Wie so ein Steckersolargerät installiert wird, wie es funktioniert und welche Fördermittel es dafür gibt, darüber informiert der Energieberater. Der Vortrag ist dank der Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentrale kostenfrei. Er findet in Kooperation mit den Volkshochschulen in Schleswig-Holstein statt.

Dipl.-Ing. Ingo Sell, Energieberater
Dienstag, 8.10.2024, 18:00–20:00 Uhr
Online, kostenlose Veranstaltung

Anmeldeschluss: Mittwoch, 2. Oktober (12:00 Uhr), mit Angabe einer E-Mail-Adresse! Bitte beachten Sie den Ihnen bei der Anmeldung zugesendeten Link, über den Sie sich spätestens zwei Werktage vor dem Online-Vortrag registrieren müssen.

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

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Referent: Stefan Wulf,

Referent Energiewende & Nachhaltigkeit

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

BY10390VW

Montag, 14.10.2024,
18:00–20:00 Uhr

Online, kostenlose Veranstaltung

Anmeldeschluss: Mittwoch, 9. Oktober 2024 (12:00 Uhr), mit Angabe einer E-Mail-Adresse! Bitte beachten Sie den Ihnen bei der Anmeldung zugesendeten Link, über den Sie sich spätestens zwei Werktage vor dem Online-Vortrag registrieren müssen.

BY10391VW

Montag, 13.1.2025,
18:00–20:00 Uhr

Online, kostenlose Veranstaltung

Anmeldeschluss: Mittwoch, 8. Januar (12:00 Uhr), mit Angabe einer E-Mail-Adresse! Bitte beachten Sie den Ihnen bei der Anmeldung zugesendeten Link, über den Sie sich spätestens zwei Werktage vor dem Online-Vortrag registrieren müssen.

Online-Vortrag: So klappt es mit der Wärmepumpe!

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Dipl.-Ing. Ingo Sell, Energieberater

Die meisten Haushalte heizen mit Öl oder Gas, also mit fossiler Energie. Wärmepumpen „pumpen“ die Wärme aus der Umwelt auf ein höheres Niveau, sodass sie für Warmwasser und Raumheizung nutzbar wird. Die Wärmepumpe als Heizung nutzt somit erneuerbare Energie. Der Einbau dieser zukunftsträchtigen Heizung ist im Neubau inzwischen Standard und auch für sehr viele Bestandsgebäude eine zukunftsfähige Lösung. Wir erklären, ob sie auch in Ihrem Haus sinnvoll ist, die verschiedenen Arten der Wärmepumpe, die Zusammenhänge zwischen Jahresarbeitszahl und Effizienz, die richtigen Planungsschritte und die Fördermöglichkeiten. Der Vortrag ist dank der Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentrale kostenfrei.

BY10392VW

Dienstag, 12.11.2024,
18:00–20:00 Uhr

Online, kostenlose Veranstaltung

Anmeldeschluss: Donnerstag, 7. November (12:00 Uhr), mit Angabe einer E-Mail-Adresse! Bitte beachten Sie den Ihnen bei der Anmeldung zugesendeten Link, über den Sie sich spätestens zwei Werktage vor dem Online-Vortrag registrieren müssen.



BY10393VW

Dienstag, 28.1.2025,
18:00–20:00 Uhr

Online, kostenlose Veranstaltung

Anmeldeschluss: Donnerstag, 23. Januar (12:00 Uhr), mit Angabe einer E-Mail-Adresse! Bitte beachten Sie den Ihnen bei der Anmeldung zugesendeten Link, über den Sie sich spätestens zwei Werktage vor dem Online-Vortrag registrieren müssen.



BY10394VW

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. Der Vortrag ist dank der Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentrale kostenfrei.

Dipl.-Ing. Reginald Reincke,
Energieberater

Mittwoch, 20.11.2024, 19:00–20:30 Uhr
Online, kostenlose Veranstaltung

Anmeldeschluss: Freitag, 15. November (12:00 Uhr), mit Angabe einer E-Mail-Adresse! Bitte beachten Sie den Ihnen bei der Anmeldung zugesendeten Link, über den Sie sich spätestens zwei Werktage vor dem Online-Vortrag registrieren müssen.

• Hausgeräte-Fachhandel • Kundendienst
• Elektroinstallation

Elektro Klee Netztechnik



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





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

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

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

BY10395VW

Dienstag, 26.11.2024, 18:00–20:00 Uhr
Online, kostenlose Veranstaltung
Anmeldeschluss: Donnerstag, 21. November (12:00 Uhr), mit Angabe einer E-Mail-Adresse! Bitte beachten Sie den Ihnen bei der Anmeldung zugesendeten Link, über den Sie sich spätestens zwei Werktage vor dem Online-Vortrag registrieren müssen.

BY10396VW

Dienstag, 14.1.2025, 18:00–20:00 Uhr
Online, kostenlose Veranstaltung
Anmeldeschluss: Donnerstag, 9. Januar (12:00 Uhr), mit Angabe einer E-Mail-Adresse! Bitte beachten Sie den Ihnen bei der Anmeldung zugesendeten Link, über den Sie sich spätestens zwei Werktage vor dem Online-Vortrag registrieren müssen.

BY10397VW

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 mo-

mentan 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. Der Vortrag ist dank der Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentrale kostenfrei.

Dipl.-Ing. Ingo Sell, Energieberater
Dienstag, 3.12.2024, 18:00–20:00 Uhr
Online, kostenlose Veranstaltung
Anmeldeschluss: Donnerstag, 28. November (12:00 Uhr), mit Angabe einer E-Mail-Adresse! Bitte beachten Sie den Ihnen bei der Anmeldung zugesendeten Link, über den Sie sich spätestens zwei Werktage vor dem Online-Vortrag registrieren müssen.

BY10399VW

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. Der Vortrag ist dank der Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentrale kostenfrei.

Dipl.-Ing. Reginald Reincke, Energieberater
Mittwoch, 22.1.2025, 19:00–20:30 Uhr
Online, kostenlose Veranstaltung
Anmeldeschluss: Freitag, 17. Januar (12:00 Uhr), mit Angabe einer E-Mail-Adresse! Bitte beachten Sie den Ihnen bei der Anmeldung zugesendeten Link, über den Sie sich spätestens zwei Werktage vor dem Online-Vortrag registrieren müssen.

BY10400VW

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 ist dank der Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentrale kostenfrei.

Dipl.-Ing. Ingo Sell, Energieberater
Dienstag, 11.2.2025, 18:00–19:30 Uhr
Online, kostenlose Veranstaltung
Achtung: Anmeldung bis zum 6. Februar 2025, mit Angabe einer E-Mail-Adresse, erforderlich! Bitte beachten Sie den Ihnen bei der Anmeldung zugesendeten Link, über den Sie sich spätestens zwei Werktage vor dem Online-Vortrag registrieren müssen.

BY10401VW

Online-Vortrag: Energie sparen heißt Geld sparen
In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Weniger Energie zu verbrauchen, nützt dem Geldbeutel und der Umwelt gleichermaßen. Jede Kilowattstunde, die ich nicht verbrauche, muss ich nicht bezahlen. Wir zeigen: wie man den Strom- und Gasverbrauch senken und jedes Jahr bis zu mehreren Hundert Euro sparen kann, wie die Preisbremse für Gas, Strom und Fernwärme funktioniert, wie sich der neue Abschlag berechnet, ob es sich lohnt, den Anbieter zu wechseln, was man tun kann, wenn der Energieversorger eine hohe Nachzahlung fordert oder der Abschlag für die Heizkosten sich erhöht und wann man Wohngeld oder Bürgergeld beantragen kann.

Beate Oedekoven
Referat Energiewende & Nachhaltigkeit
Dienstag, 1.10.2024, 17:00–18:00 Uhr
Online, kostenlose Veranstaltung
Anmeldeschluss: Samstag, 28. September (12:00 Uhr), mit Angabe einer E-Mail-Adresse! Bitte beachten Sie den Ihnen bei der Anmeldung zugesendeten Link, über den Sie sich spätestens zwei Werktage vor dem Online-Vortrag registrieren müssen.

Online-Vortrag: Mieterstrom & Co. Wie Solarenergie auch für Mehrfamilienhäuser nutzbar wird

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

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

nicht nur Mieterinnen und Mietern relevante Informationen für die Umsetzung.

BY10402VW



Donnerstag, 10.10.2024, 18:00–20:00 Uhr
Online, kostenlose Veranstaltung
Anmeldeschluss: Montag, 7. Oktober (12:00 Uhr), mit Angabe einer E-Mail-Adresse! Bitte beachten Sie den Ihnen bei der Anmeldung zugesendeten Link, über den Sie sich spätestens zwei Werktage vor dem Online-Vortrag registrieren müssen.

BY10403VW



Donnerstag, 13.2.2025,
18:00–20:00 Uhr
Online, kostenlose Veranstaltung
Anmeldeschluss: Montag, 10. Februar (12:00 Uhr), mit Angabe einer E-Mail-Adresse! Bitte beachten Sie den Ihnen bei der Anmeldung zugesendeten Link, über den Sie sich spätestens zwei Werktage vor dem Online-Vortrag registrieren müssen.

BY10404VW



Online-Vortrag: Heizkostenrechnung prüfen und verstehen, Kosten für Strom und Heizung senken
In Kooperation mit der
Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

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

Beate Oedekoven,
Referat Energiewende & Nachhaltigkeit
Donnerstag, 16.1.2025, 18:00–19:00 Uhr
Online, kostenlose Veranstaltung
Anmeldeschluss: Montag, 13. Januar (12:00 Uhr), mit Angabe einer E-Mail-Adresse! Bitte beachten Sie den Ihnen bei der Anmeldung zugesendeten Link, über den Sie sich spätestens zwei Werktage vor dem Online-Vortrag registrieren müssen.

BY10405VW



Online-Vortrag: 10 Tipps, die die Heizkosten senken!
In Kooperation mit der
Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Von A wie Anbieterwechsel bis Z wie Zugluft abdichten – in diesem Vortrag erhalten Sie kurz und knapp eine Reihe effektiver Maß-

nahmen an die Hand, mit denen Sie Ihren Geldbeutel schonen und CO₂ vermeiden.

Beate Oedekoven,
Referat Energiewende & Nachhaltigkeit
Dienstag, 18.2.2025, 18:00–19:00 Uhr
Online, kostenlose Veranstaltung
Anmeldeschluss: Donnerstag, 13. Februar (12:00 Uhr), mit Angabe einer E-Mail-Adresse! Bitte beachten Sie den Ihnen bei der Anmeldung zugesendeten Link, über den Sie sich spätestens zwei Werktage vor dem Online-Vortrag registrieren müssen.

BY10406VW



Online-Vortrag: Teurer Strom oder Gaspreis? Energieanbieter wechseln!
In Kooperation mit der
Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Die Preise für Energie sinken wieder. Für viele Verbraucher lohnt es sich zu prüfen, ob sich ein Anbieterwechsel lohnt. Gerade im Grundversorgungstarif könnte durch einen Wechsel in einen Sondertarif die Strom- oder Gasrechnung um zwei- bis dreistellige Beträge jährlich verringert werden! Die staatliche Preisbremse deckelt den Preis für Strom auf 40 Cent pro kWh und für Gas auf 12 Cent pro kWh. Das gilt jedoch nur für 80 % des Vorjahresverbrauchs. Außerdem endet die Preisbremse am 1. Januar 2024 und danach ist wieder der volle Preis auf den gesamten Energieverbrauch zu zahlen. Damit beim Anbieterwechsel das passende Angebot gefunden wird, klären wir diese Fragen: Wer kann wechseln? Wie ist fristgerecht zu kündigen? Wie funktionieren die Vergleichsportale? Wo ist ein günstiger Anbieter zu finden? Was bieten Bonus, Preisgarantie und Ökostrom/Gas? Was ist sonst noch zu beachten? Der Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein ist kostenfrei.

Beate Oedekoven,
Referat Energiewende & Nachhaltigkeit
Dienstag, 21.1.2025, 18:00–19:00 Uhr
Online, kostenlose Veranstaltung
Anmeldeschluss: Samstag, 18. Januar (12:00 Uhr), mit Angabe einer E-Mail-Adresse! Bitte beachten Sie den Ihnen bei der Anmeldung zugesendeten Link, über den Sie sich spätestens zwei Werktage vor dem Online-Vortrag registrieren müssen.

BY10409V

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
Dienstag, 19.11.2024, 19:00–20:30 Uhr
Volkshochschule, 8,00 €
Anmeldeschluss: Montag, 18. November (12:00 Uhr)

BY10422V

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

Andreas Kliche
Mittwoch, 6.11.2024, 15:00–17:15 Uhr
Volkshochschule, 8,00 €, >65 Jahre 6,00 €
Anmeldeschluss: Montag, 4. März (12:00 Uhr)

BY10423V

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? Es wird eine Anleitung bereitgestellt, wie wichtige Dokumente in einem „Notfallordner“ zusammengefasst werden können. Dies ermöglicht es, dass die benötigten Unterlagen bei Bedarf schnell gefunden werden können, sowohl von Ihnen selbst als auch von nahestehenden Personen. Die hierfür anfallenden Kosten in Höhe von 6,00 € werden direkt bei der Kursleiterin bezahlt. Alternativ kann ein fertig zusammengestellter Ordner mit Anleitung, Register und Formularen zum Ausfüllen für 20,00 € im Rahmen der Veranstaltung bei der Kursleiterin erworben werden.

Petra Todt
Montag, 14.10.2024, 10:00–12:00 Uhr
Volkshochschule, 8,00 €, >65 Jahre 6,00 €
Anmeldeschluss: Donnerstag, 10. Oktober (12:00 Uhr)



vhs Neumünster



vhsneumuenster





V BY10425VW

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

In Kooperation mit der
Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Schnell kann es im Leben passieren, dass man sich in einer Situation befindet, in der eine rechtliche Vertretung notwendig wird. Können einen dann die nahen Angehörigen automatisch vertreten? Welche Dinge sollte man unbedingt regeln? Wir zeigen, was im Einzelnen zu beachten ist und wo die Stolpersteine liegen. Der Vortrag der Verbraucherzentrale ist gefördert vom Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz (BMUV) aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages. Er findet statt in Kooperation mit den Volkshochschulen in Schleswig-Holstein.

Referentin: Katrin Reinhardt, Referat Recht
Donnerstag, 17.10.2024, 10:00–11:30 Uhr
Online, kostenlose Veranstaltung

Anmeldeschluss: Montag, 14. Oktober (12:00 Uhr), mit Angabe einer E-Mail-Adresse! Bitte beachten Sie den Ihnen bei der Anmeldung zugesendeten Link, über den Sie sich spätestens zwei Werktage vor dem Online-Vortrag registrieren müssen.

V BY10426VW

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

In Kooperation mit der
Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Ein plötzlicher Unfall oder eine schwer verlaufende Erkrankung – jeden kann es treffen. Wer älter als 18 Jahre und einwilligungsfähig ist, kann mit einer Patientenverfügung für solche Fälle vorsorgen. In einer Patientenverfügung lässt sich festlegen, welche Untersuchungen und Behandlungen in bestimmten medizinischen Situationen oder für den Fall der Pflegebedürftigkeit erwünscht oder nicht erwünscht sind. Die Patientenverfügung richtet sich sowohl an zukünftige behandelnde Ärzte, als auch an Bevollmächtigte und Betreuer. Sie wird nur herangezogen, wenn eine Person nicht mehr in der Lage ist, ihren Willen zu äußern. Der Vortrag der Verbraucherzentrale ist gefördert vom Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz (BMUV) aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages. Er findet statt in Kooperation mit den Volkshochschulen in Schleswig-Holstein.

Referentin: Katrin Reinhardt, Referat Recht
Donnerstag, 12.12.2024, 10:00–11:30 Uhr
Online, kostenlose Veranstaltung

Anmeldeschluss: Samstag, 9. Dezember (12:00 Uhr), mit Angabe einer E-Mail-Adresse! Bitte beachten Sie den Ihnen bei der Anmeldung zugesendeten Link, über den Sie sich spätestens zwei Werktage vor dem Online-Vortrag registrieren müssen.



V BY10427VW

**Online-Vortrag:
Betreuungsverfügung**

In Kooperation mit der
Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Im Zusammenhang mit der Vorsorge fallen oft Begriffe wie gesetzliche Betreuung, Betreuungsverfügung oder gesetzliche Betreuerschaft. Was sich genau dahinter verbirgt, und wer Betreuer werden kann oder wie das Betreuungsverfahren abläuft, erläutern wir in unserem Seminar. Der Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein wird gefördert vom Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz (BMUV) aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages. Er findet statt in Kooperation mit den Volkshochschulen in Schleswig-Holstein.

Referentin: Katrin Reinhardt, Referat Recht
Dienstag, 14.1.2025, 10:00–11:30 Uhr
Online, kostenlose Veranstaltung

Anmeldeschluss: Donnerstag, 9. Januar (12:00 Uhr), mit Angabe einer E-Mail-Adresse! Bitte beachten Sie den Ihnen bei der Anmeldung zugesendeten Link, über den Sie sich spätestens zwei Werktage vor dem Online-Vortrag registrieren müssen.

BY10501

**Gedächtnistraining: Leistung steigern in
Beruf und Alltag – Entfalten Sie Ihr
geistiges Potenzial durch effektive
Methoden**

Steigerung der Gedächtnisleistung: Grundlagen für beruflichen und privaten Erfolg. Ein robustes Gedächtnis ist essentiell für Erfolg in allen Lebensbereichen. Dieser Kurs zielt darauf ab, die kommunikativen Fähigkeiten der Teilnehmenden durch die Erweiterung ihres Wortschatzes zu stärken und bietet Techniken zur Verbesserung der Merkfähigkeit, Konzentration, Wahrnehmung, Urteilsvermögen und der Fähigkeit, Zusammenhänge zu erkennen. Durch interaktive Übungen, Gruppendiskussionen und individuelle Aufgaben werden die Teilnehmenden angeregt, ihre geistigen Fähigkeiten voll auszuschöpfen, was wiederum ihre Fantasie und Kreativität fördert und die Denkfähigkeit erhöht. Der Kurs ist ideal für alle, die ihre kognitiven Fähigkeiten verbessern möchten. Bitte mitbringen: Schreibblock, Kugelschreiber.

Ivalu Liedtke
freitags, ab 8.11.2024,
15:00–16:00 Uhr, 6 x
Volkshochschule, 51,50 €, Kleingruppe



BU BY10704BU

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

Das Neuro-Linguistische Programmieren (NLP) ist eine professionelle Kommunikationsmethode, die in den 1970er Jahren entstand und seither kontinuierlich weiterentwickelt wurde. Die Methoden sind grundlegend systemisch sowie ziel- und lösungsorientiert. Der Aufbau und die Aufrechterhaltung einer guten Beziehungsebene sind Grundlage jeder gelungenen Kommunikation. Die Fähigkeit, sich auf Gesprächspartner wertschätzend einzustellen und in Kommunikationsprozessen zu führen, sind wesentliche Faktoren für zielorientiertes Handeln. Mit den NLP-Werkzeugen können Sie Ihre Wahrnehmung und Körpersprache schulen und trainieren und damit andere Menschen besser verstehen und gezielter auf sie eingehen. Die Einnahme unterschiedlicher Wahrnehmungspositionen ermöglicht Ihnen ein tieferes Verständnis und eröffnet Ihnen neue Handlungsmöglichkeiten in den verschiedensten Kommunikationsprozessen. Dieses Grundlagenseminar führt in die Methodik und die Basiswerkzeuge des NLP ein, die für eine erfolgreiche Kommunikation mit sich und anderen erforderlich sind. Die Seminarinhalte werden Schritt für Schritt erklärt, in lernenden Beispielen vorgeführt, in Kleingruppen praktisch geübt und der Erfolg gemeinsam ausgewertet und reflektiert. Der Bildungsurlaub ist so aufgebaut, dass er den inhaltlichen Anforderungen des „NLP-Basic“ des DVNLP entspricht. Für die Erlangung des entsprechenden Zertifikats ist ein zusätzlicher Seminartag erforderlich, da der notwendige Stundenumfang im Rahmen des Bildungsurlaubs nicht erreicht werden kann. Ferner ist er als Basisseminar für den Einstieg in Practitioner-Ausbildung nach den Richtlinien des DVNLP geeignet. Als Bildungsurlaub in Schleswig-Holstein anerkannt, kann aber auch als Intensivkurs gebucht werden. Anmeldeschluss: Freitag, 15. November 2024. Eine kostenfreie Stornierung ist nur bis zum Anmeldeschluss möglich. Sofern noch freie Plätze verfügbar sind, kann eine Anmeldung auch nach Anmeldeschluss noch erfolgen. Es besteht die Möglichkeit, das Mittagessen in der hauseigenen Kantine einzunehmen sowie Getränke und kleine Snacks zu erwerben. Eine Unterbringung im Hostelbereich des Kiek in! AÖR ist möglich und kann unter info@kiek-in-nms.de oder 04321 41996-0 separat angefragt werden.

Doris L. Zeißner
Montag, 2.12.2024 bis Donnerstag,
5.12.2024, 9:00–16:30 Uhr
Freitag, 6.12.2024, 9:00–16:30 Uhr
Volkshochschule, 279,00 €



BY10808

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

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

Dr. Heike Kämpf
Samstag, 12.10.2024, 14:00–17:00 Uhr
Volkshochschule, 32,50 €, Kleingruppe

BY10810

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

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

teilzunehmen.

Dr. Heike Kämpf
Freitag, 8.11.2024, 14:00–15:30 Uhr
Volkshochschule, 17,00 €, Kleingruppe

BY10820

Letzte Hilfe – Seminar zum Umgang mit Sterbebegleitung

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

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

Christina Turlon/Inga Wolters
Mittwoch, 16.10.2024, 17:30–21:30 Uhr
Moltkestraße 8, 24534 Neumünster
Hospiz-Initiative Neumünster e.V.
Achtung: Die Teilnahme ist kostenlos (um eine Spende wird gebeten), eine Anmeldung per Mail (info@vhs-neumuenster.de) bei der vhs Neumünster aufgrund der begrenzten Plätze wird aber benötigt.

BY10929V

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 zugrunde liegende Einteilung der Großpilze erläutert. Es wird auch auf andere Einteilungsmöglichkeiten eingegangen, wodurch die Vielfalt geordnet werden kann. Dabei werden einige wichtige Pilzgattungen und -arten ausführlicher vorgestellt. Dieser Vortrag kann zur Vorbereitung auf die Pilzwanderung- „Querfeldein“ dienen (siehe BY10931, BY10932), ist aber nicht Voraussetzung zur Teilnahme daran.

Dr. Anita Engler
Freitag, 13.9.2024, 19:00–20:30 Uhr
Volkshochschule, 8,00 €
Anmeldeschluss: Mittwoch, 11. September (12:00 Uhr)

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

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

WOB AU
Ihr Partner für gutes Wohnen



**V BY10930V****Vortrag: Die Pilze Schleswig-Holsteins**

In Schleswig-Holstein gibt es etwa 8000 verschiedene Großpilze. Sie sind vielgestaltige Lebewesen mit bunten Farben und unterschiedlichen Wuchsformen. 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 er 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, 7.11.2024, 19:00–20:30 Uhr
Volkshochschule, 8,00 €

Anmeldeschluss: Dienstag, 5. November (12:00 Uhr)

**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 und Informationen. Durch die fachkundige Begleitung von Dr. Anita Engler wird eine sinnliche Erfahrung ermöglicht, bei der die Vielfalt der Pilzarten in ihrer natürlichen Umgebung mit allen Sinnen erkundet und verstanden werden kann. Der Schwerpunkt liegt auf der Wahrnehmung, dem Verständnis und der Freude an der Entdeckung der unterschiedlichen Pilzsorten, weniger auf der Ernte.

Bitte mitbringen: Feste Schuhe, wetterangepasste Kleidung sowie einen geeigneten Korb zum Transport der Pilze! Ebenfalls ein Messer sowie eine Lupe (max. 8-fach).

V BY10931V

Sonntag, 15.9.2024, 14:00–17:00 Uhr
Exkursion, 14,00 €

V BY10932V

Sonntag, 29.9.2024, 9:00–12:00 Uhr
Exkursion, 14,00 €

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

In Kooperation mit der vhs Aukrug

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

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

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

Gudrun Aschenbach

Sonntag, 14.7.2024, 14:00–17:00 Uhr

Exkursion, 12,00 €

Anmeldeschluss: Montag, 8. Juli (12:00 Uhr).

Für Kinder und Jugendliche (bis 16 Jahre) kostenfrei.

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

In Kooperation mit der vhs Nortorf

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

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

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

Gudrun Aschenbach

Samstag, 17.8.2024, 14:00–17:00 Uhr

Exkursion, 12,00 €

Anmeldeschluss: Montag, 12. August (12:00 Uhr).

Für Kinder und Jugendliche (bis 16 Jahre) kostenfrei.

V BY10947V**Wildfrüchtespaziergang in
Neumünster-Einfeld –
Essen Sie bunt, dann
bleiben Sie gesund!**

Hagebutten, Weißdorn- und Brombeeren darf man roh, Vogelbeeren und Schlehen in kleinen Mengen auch, Holunderbeeren oder gar Pfaffenhütchen aber überhaupt nicht. Erfahren Sie alles, was Sie zur Ernte und Verarbeitung von Wildfrüchten wissen möchten auf einem herbstlichen Spaziergang zu vitaminreichen Beeren, fetten Nüssen und mineralhaltigen Samen. Freuen Sie sich zum Abschluss auf Kostproben von meinem Wildfrüchte-Buffer.

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

Gudrun Aschenbach

Sonntag, 8.9.2024, 14:00–16:00 Uhr

Exkursion, 8,00 €

Anmeldeschluss: Montag, 2. September (12:00 Uhr).

Für Kinder und Jugendliche (bis 16 Jahre) kostenfrei.

V BY10948V**Herbstwanderung im
Naturschutzgebiet
Tönsheide**

In Kooperation mit der vhs Nortorf

„Gesunde Menschen gibt es nur auf einer gesunden Erde“ (Eckhart 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 langen 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.

Treffpunkt: 24613 Aukrug, Tönsheide 3, Parkplatz vor der Fachklinik an der L 121.

Gudrun Aschenbach

Samstag, 19.10.2024, 13:00–16:00 Uhr

Exkursion, 12,00 €

Anmeldeschluss: Montag, 14. Oktober (12:00 Uhr).

Für Kinder und Jugendliche (bis 16 Jahre) kostenfrei.

Bitte beachten
Sie den Hinweis
auf Seite 4

Neumünsters größter Schatz:

Das Dosenmoor

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

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

Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung, gutes Schuhwerk.

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

Treffpunkt: Info-Zentrum Dosenmoor,

Am Moor 99, 24536 Neumünster.

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

Exkursion, 8,00 €

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

V BY10953V

Sonntag, 8.9.2024, 10:00–12:30 Uhr

Anmeldeschluss: Donnerstag, 5. September (12:00 Uhr).
Eine Bezahlung erfolgt nicht am Veranstaltungstag vor Ort.

V BY10954V

Samstag, 12.10.2024, 10:00–12:30 Uhr

Anmeldeschluss: Donnerstag, 10. Oktober (12:00 Uhr).
Eine Bezahlung erfolgt nicht am Veranstaltungstag vor Ort.

BY11010

Einführung in die Welt der Luftfahrt: Von der Theorie zum Schnupperflug Entdecke die Grundlagen des Fliegens mit erfahrenen Fluglehrern

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

Entdecke die Faszination der Luftfahrt in einem einzigartigen Kurs. Teilnehmende erlernen die Grundlagen der Luftfahrt, einschließlich der Technik und Betriebsverfahren von Flugzeugen. Erfahrene Fluglehrer führen durch die Themen Aerodynamik, Flugwetterkunde und Navigation. Ziel ist es, das Verständnis dafür zu entwickeln, wie und warum Flugzeuge fliegen und welche Fähigkeiten für das Steuern erforderlich sind. Der theoretische Teil mündet in einem praktischen Schnupperflug mit einer modernen Tecnam P 2008 MKII, wo die Theorie ange-

wendet und erlebt werden kann.

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

Michael Barkhausen

Freitag, 30.8.2024, 19:00–21:00 Uhr

Samstag, 31.8.2024, 19:00–21:00 Uhr

Sonntag, 1.9.2024, 19:00–21:00 Uhr

Flugsport-Club Neumünster e.V., 240,00 €
Anmeldeschluss: Dienstag, 26. September (12:00 Uhr).
Achtung: Das Mindestalter zur Teilnahme beträgt 16 Jahre.

BY11012

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.

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

Lennart Hildebrandt

Freitag, 11.10.2024, 19:00–21:00 Uhr

Samstag, 12.10.2024, 12:00–18:00 Uhr

Flugsport-Club Neumünster e.V., 70,00 €
Anmeldeschluss: Dienstag, 8. Oktober (12:00 Uhr).
Bitte beachten Sie das Mindestalter zur Teilnahme von 14 Jahren.

BY11201

Astronomie Grundlagen Sonnensystem und Universum

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 Sonnensystem und das fast unendliche Universum erfahren, und was es dort alles zu sehen gibt? Erforscht werden die Wunder des Universums in unserem As-

Heimatkunde Naturwissenschaften Astronomie



tronomie-Grundkurs. Dieser Kurs bietet Einblicke in das Sonnensystem und die faszinierende Welt der Sterne. Durch praktische Übungen erlernen die Teilnehmenden die Benutzung von Sternkarten und den Umgang mit verschiedenen Teleskopen, um selbstständig Himmelskörper wie Planeten aufzufinden und zu identifizieren. Unsere Themen umfassen das Sonnensystem, die Entfernungen im Universum und Messier-Objekte wie „Nebel“, Sternhaufen und Galaxien. Der Kurs wird von einem erfahrenen Diplom-Physiker im Ruhestand geleitet, der sein umfangreiches Wissen und seine Leidenschaft für die Astronomie seit 2016 teilt. Vorkenntnisse werden nicht benötigt.

Jürgen Kahlhöfer

dienstags, ab 1.10.2024,

19:00–20:30 Uhr, 8 x

Auch in den Ferien!

vhs-Sternwarte, 52,00 €

BY11203

Sternkiewer-Astronomie AG

Die „Sternkiewer“ 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 und vielen anderen 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 „Jugendsternwarte“ und „Jugendsternkiewer-AG“ auf Seite 70.

Marco Ludwig/Stefan Bruns

Freitag, 4.10.2024, 1.11.2024, 6.12.2024,

3.1.2025, 7.2.2025, 7.3.2025, 4.4.2025,

2.5.2025, 6.6.2025, 4.7.2025, 1.8.2025,

5.9.2025, 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 BX20002V

Immer wieder sonntags...

Leben und Werk von Erich Kästner

... was nicht in euren Lesebüchern steht
Erich Kästner gehört auch heute noch zu den meistgelesenen Kinderbuchautoren Deutschlands. „Emil und die Detektive“, „Das doppelte Lottchen“ oder „Das fliegende Klassenzimmer“ zählen heute zu den Klassikern unter den Kinderbüchern. Weniger bekannt ist aber, dass Erich Kästner ein zeitkritischer Autor und Journalist war, der in der Zeit der Hitler-Diktatur zu den verbotenen Schriftstellern gehörte. Seine Bücher wurden am 10. Mai 1933 auf dem Opernplatz in Berlin verbrannt. Karl-Heinz Langer gibt einen Einblick in das Leben und Werk dieses Autors; der Mensch Erich Kästner steht im Mittelpunkt dieser Lesung.

Der Referent war mehr als 18 Jahre an der Niederdeutschen Bühne Kiel als Spieler und Regisseur tätig und 10 Jahre Bühnenleiter der Niederdeutschen Bühne in Preetz. 2018 erhielt er von Ministerpräsident Daniel Günther die silberne Ehrennadel des Landes Schleswig-Holstein.

Karl-Heinz Langer

Sonntag, 19.1.2025, 14:30–16:30 Uhr

Volkshochschule, 8,00 €, > 65 Jahre: 6,00 €
Anmeldeschluss: Donnerstag, 16. Januar (12:00 Uhr)

V BY20004V

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

Donnerstag, 7.11.2024, 19:00–21:00 Uhr

Volkshochschule, 8,00 €

Eine schriftliche Anmeldung wird benötigt.

V Exkursion BY20008V

Neumünster auf den zweiten Blick.

Hinter den Kulissen des Theaters

In Kooperation mit dem Kulturbüro der Stadt Neumünster

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

Sünne Katrin Höhn

Samstag, 16.11.2024, 11:00–13:00 Uhr

Treffpunkt: Foyer des Theaters in der Stadthalle.

Exkursion, 8,00 €

Anmeldeschluss: Donnerstag, 14. November (12:00 Uhr)

V BX20010V

Tizian – Maler der venezianischen Renaissance

Vortrag im Rahmenprogramm des Schleswig-Holstein Musik Festivals in Neumünster

Der venezianische Maler Tiziano Vecellio, genannt Tizian, der um 1490 am Rande der Dolomiten geboren wurde und 1576 in Venedig starb, war ein herausragender italienischer Maler, der vor allem in Venedig wirkte und ein typisches Beispiel für die venezianische Malerschule ist. Von seinen Zeitgenossen wurde er als „die Sonne unter den Sternen“ bezeichnet, sodass schon zu seinen Lebzeiten der Vatikan sowie die Hocharistokratie seine Werke in ihre Sammlungen aufnahmen. Tizian schuf neben hervorragenden Porträts, wie z. B. von Karl V., Werke mythologischen und christlichen Inhalts, bei denen uns heute befremdlich erscheint, dass er hierbei erotisch-sinnliche Reize des Weiblichen einsetzte, um die Bildaussage zu unterstützen. Verstanden werden kann das aus dem Denken der Zeit, in welchem die weltliche Liebe als „Sprungbrett“ zur himmlischen Liebe, zur Liebe zu Gott, verstanden wurde.

Dr. Anette Falkenberg

Dienstag, 30.7.2024, 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 Festivals unter: www.nms-festival.de

V BY20011V

Immer wieder sonntags...

Eros und Musik in der Kunstgeschichte
Eine Betrachtung von Liebe und musikalischer Darstellung

Kunst, ein Spiegel menschlicher Emotionen, vereint Eros und Musik, um tiefe Gefühle auszudrücken. Diese Präsentation beleuchtet, wie Malerei über Jahrhunderte hinweg Liebe und Musik nicht nur darstellt, sondern auch literarische Bezüge herstellt. Durch die Analyse ausgewählter Werke wird erkundet, wie diese Themen heutige Vorstellungen von Romantik und musikalischer Expression beeinflussen. Die Betrachtung zeigt, wie Kunstformen zusammenwirken und tiefgreifende Einsichten in die menschliche Natur bieten.

Dr. Esther Morales-Cañadas

Sonntag, 13.10.2024, 14:30–16:30 Uhr

Volkshochschule, 8,00 €, > 65 Jahre: 6,00 €
Anmeldeschluss: Donnerstag, 10. Oktober (12:00 Uhr)





V BY20012V

Immer wieder sonntags...

Maler, Mörder, Märtyrer – Das Drama des Michelangelo Merisi da Caravaggio

Michelangelo Merisi da Caravaggio (1571 – 1610) gilt als berühmter Rebell der italienischen Malerei. Seine Werke lösen noch heute Staunen, Entsetzen und Mitleid aus. Wie kaum jemand sonst hat er sie effektiv mit Emotionen aufgeladen. Caravaggio holte die Heiligen auf die Erde. Sein schockierender Realismus mit Hell-Dunkel-Kontrasten brachte dem Maler in Rom größte Aufmerksamkeit. Caravaggios dramatisches Dasein führte vom rasanten Aufstieg der frühen Jahre über die triumphalen öffentlichen Aufträge in Rom bis hin zur polizeilichen Verfolgung als notorischer Gewalttäter.

Dr. Hans Thomas Carstensen

Sonntag, 10.11.2024, 14:30–16:30 Uhr
Volkshochschule, 8,00 €, > 65 Jahre: 6,00 €
Anmeldeschluss: Donnerstag, 7. November (12:00 Uhr)

V BY20013V

Immer wieder sonntags...

Caspar David Friedrich

C. D. Friedrich ist nach der eindrucksvollen Ausstellung in Hamburg vielen im Bewusstsein. Er gilt als bedeutendster Landschaftsmaler der deutschen Romantik, dem es gelang, die bis dahin untergeordnete Gattung der Landschaftsmalerei aufzuwerten. Weitgehend unbekannt ist, dass er sich u. a. von den Schriften des schleswig-holsteinischen Gartentheoretikers Christian Cay Lorenz Hirschfeld inspirieren ließ und dessen Idee der Stimmungslandschaft auf die Malerei übertrug. Hirschfelds Betonung der Natürlichkeit und Empfindungsfähigkeit der Landschaft spiegelt sich in Friedrichs Werken wider, sodass sie den Betrachter zu Kontemplation und Selbstreflexion anregen.

Dr. Anette Falkenberg

Sonntag, 29.9.2024, 14:30–16:30 Uhr
Volkshochschule, 8,00 €, > 65 Jahre: 6,00 €
Anmeldeschluss: Donnerstag, 26. September (12:00 Uhr)

V BY20014V

Grenzgänger zwischen Kunst und Psychiatrie – Farben der Seele: Vom Atelier zur Psychiatrie

Dieser Vortrag entführt in das faszinierende Grenzgebiet, in dem Kunst und Psychiatrie sich überschneiden. Anhand von Meisterwerken, die hinter den Mauern psychiatrischer Einrichtungen entstanden sind – z. B. von Vincent van Gogh bis Edvard Munch –, entfaltet sich eine Erkundung, wie seelische Tiefen die Quelle unerwarteter kreativer Ströme sein können. Der Dialog zwischen künstlerischem Genius und psychischer Herausforderung wird entmystifiziert, um Licht auf

die oft verborgenen Facetten kreativer Prozesse zu werfen. Ziel ist es, ein Kaleidoskop an Perspektiven zu bieten, die die konventionellen Grenzen zwischen ‚normal‘ und ‚andersartig‘ in der Kunst hinterfragen. Durch das Aufzeigen der vielschichtigen Beziehungen zwischen kreativem Ausdruck und psychischer Verfassung wird angestrebt, ein tieferes Verständnis für diese dynamische Interaktion zu schaffen und zugleich den Boden für einen erweiterten Dialog über Kunst jenseits traditioneller Betrachtungsweisen zu bereiten. Besonders konzipiert, um kunstinteressierten Laien tiefe Einblicke zu gewähren, öffnet dieser Vortrag neue Türen zum Verständnis der einzigartigen Verbindung zwischen künstlerischer Vision und psychischer Vielfalt.

Wilhelm Bühse

Freitag, 22.11.2024, 15:00–17:00 Uhr
Herbert-Gerisch-Stiftung, 13,00 €
Die Vortragsgebühr (keine Pausenverpflichtung) in Höhe von 13,00 € wird bei der Veranstaltung vor Ort erhoben.
Anmeldeschluss: Mittwoch, 20. November (12:00 Uhr)

V Exkursion BY20018VO

Eine Führung – Hinter die Kulissen der Herbert Gerisch-Stiftung

In Kooperation mit der Herbert Gerisch-Stiftung

Ein Blick in die sonst nicht zugänglichen historischen Räume der Villa Wachholz (Herbert Gerisch-Stiftung) bietet dieser Rundgang. Die 1903 von Hans Schnittger im Jugendstil errichtete Villa in Neumünster, Schleswig-Holstein, liegt in einem drei Hektar großen Landschafts- und Skulpturengarten im Stadtteil Brachenfeld. Die Villa wurde im Auftrag des Buntpapierfabrikanten Paul Ströhrer erbaut und beherbergt Wechselausstellungen zeitgenössischer Kunst. Diese Führung ermöglicht Einblicke in die historischen Räume und bietet einen kunsthistorischen Überblick. Die Geschichte und die Räume sind kulturell und historisch bedeutsam für Schleswig-Holstein.

Nach der Führung besteht noch die Möglichkeit, in dem der Villa Wachholz angeschlossenen Café Harry Maasz die hier gewonnenen Eindrücke Revue passieren zu lassen.

Wilhelm Bühse

Freitag, 27.9.2024, 15:00–17:00 Uhr
Herbert-Gerisch-Stiftung, die Führungsgebühr in Höhe von 13,00 € wird bei der Veranstaltung vor Ort erhoben.
Die Führungsgebühr beinhaltet nach dem Führungsende einen kleinen Nachmittags-snack im Café Harry Maasz.
Anmeldeschluss: Mittwoch, 25. September (12:00 Uhr)

V Exkursion BY20019VO

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. Nach der Führung besteht noch die Möglichkeit, in dem der Villa Wachholz angeschlossenen Café Harry Maasz die hier gewonnenen Eindrücke Revue passieren zu lassen.

Wilhelm Bühse

Freitag, 11.10.2024, 15:00–17:00 Uhr
Herbert-Gerisch-Stiftung, die Führungsgebühr in Höhe von 13,00 € wird bei der Veranstaltung vor Ort erhoben.
Die Führungsgebühr beinhaltet nach dem Führungsende einen kleinen Nachmittags-snack im Café Harry Maasz.
Anmeldeschluss: Mittwoch, 9. Oktober (12:00 Uhr)

DEIN ENGAGEMENT, DEIN PORTAL!

Du willst dich engagieren oder brauchst Unterstützung für dein Ehrenamt? Auf engagiert-in-sh.de findest du alles, was du für die ehrenamtliche Arbeit brauchst.



SH



Schleswig-Holstein
Ministerium für Soziales, Jugend,
Familie, Senioren, Integration
und Gleichstellung



V BY20022V

Bilder erzählen: Mit Walter Erben unterwegs

In Kooperation mit dem Museum Tuch + Technik

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

Monika Krebs

Mittwoch, 6.11.2024, 19:00–20:30 Uhr
Museum Tuch + Technik, 8,00 €

Der Eintritt wird in Rechnung gestellt und nicht bei der Veranstaltung vor Ort erhoben.
Anmeldeschluss: Dienstag, 5. November (12:00 Uhr)

V BY20025V

**Immer wieder sonntags ...
Neumünster, wie es früher war**

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

Dr. Anette Falkenberg

Sonntag, 24.11.2024, 14:30–16:30 Uhr
Volkshochschule, 8,00 €, > 65 Jahre: 6,00 €
Anmeldeschluss: Donnerstag, 21. November (12:00 Uhr)

V Exkursion BY20027V

**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 100.000 dieser kleinen Steine verlegt, die in ihrer Gesamtheit ein beeindruckendes Denkmal bilden.

Ilona Bode

Sonntag, 13.10.2024, 14:30–16:30 Uhr
Exkursion, kostenlose Veranstaltung

Anmeldeschluss: Mittwoch, 9. Oktober (12:00 Uhr)
telefonisch unter 04321 707690.

V BY20042V

**Anton Bruckner. Symphonik zwischen
Frömmigkeit und Ekstase**

Vortrag mit Klangbeispielen und Bildern
In Kooperation mit der Stadtbücherei Neumünster

Der österreichische Komponist Anton Bruckner, dessen 200. Geburtstag am 4. September gefeiert wird, widmete sich wie kaum ein anderer der Symphonik. Seine Auseinandersetzung mit der großen Form wurde durch Orgelspiel und tiefe Religiosität geprägt. Das Ergebnis sind acht monumentale Symphonien, die frühe f-Moll-Symphonie, die „Nullte“ und die unvollendete Neunte. Bruckners symphonischer Stil zeigt sich auch in großen geistlichen Vokalwerken mit Orchester. Der Gegensatz zu Brahms, der zur gleichen Zeit in Wien wirkte, führte zu einem erneuten musikalischen Parteienstreit. Bruckner sah sich Intrigen und Widerständen ausgesetzt, die das Komponieren großer Werke erschwerten.

Dr. Gero Ehlert

Donnerstag, 5.9.2024, 15:00–17:00 Uhr
Stadtbücherei Neumünster, 8,00 €,
> 65 Jahre: 6,00 €

Anmeldeschluss: Dienstag, 3. September. (12:00 Uhr)

SEMINAR- UND KURSANGEBOTE:

BY20079

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 Übungen und Partien bei jedem Termin weiter vertiefen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Fabian Kiep

samstags, ab 11.1.2025,

14:00–17:00 Uhr, 3 ×

Volkshochschule, 76,50 €, Kleingruppe

BY20081

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, bei deren Anfang man seinen Spielpartner nicht kennt. Man versucht also selbst durch klare, strukturierte Spielweise sich zu erkennen zu geben und das Verhalten der anderen zu interpretieren, was stets zu amüsanten Missverständnissen führen kann. Ziel des Kurses ist es, die Grundregeln des Spiels zu verstehen und erste Strategien zu entwickeln. Hierbei werden Konzentrationsfähigkeit und taktisches Denken geschult.

Bitte mitbringen: Doppelkopfspiel.

Andreas Krüger

mittwochs, ab 2.10.2024,

19:00–20:45 Uhr, 6 ×

Volkshochschule, 89,00 €, Kleingruppe

BY20100

Literaturkreis am Vormittag

Drei Romane aus dem laufenden Programm. Halten sie im Herbst, was sie beim ersten, schnellen Lesen im Frühling versprochen? Führen sie uns im vertiefenden Gespräch zu immer neuen und überraschenden Bedeutungsschichten, die in dem geheimnisvollen Zauberberg der Literatur schlummern? Machen wir uns auf die Suche nach einer Antwort auf die Frage, wie es ist, in diesen Zeiten zu leben. Eine „Odyssee“ der Moderne erwartet niemand. Aber... Widmen wir uns der intensiven Auseinandersetzung mit drei herausragenden Romanen der Gegenwartsliteratur. Die Teilnehmenden erlangen tiefe Einblicke in die Themen, Stile und Bedeutungsschichten von Elizabeth Strouts (geboren 1956), „Am Meer“, 2024, Caroline Wahls (geboren 1995), „22 Bahnen“, 2023, und Bernhard Schlinks (geboren 1944), „Das späte Leben“, 2023. Durch geleitete Diskussionen, analytische Methoden und kontextuelle Betrachtungen erweitern die Teilnehmenden ihre literarische Kompetenz und gewinnen Verständnis für die Komplexität des modernen Lebens in der Literatur, ideal für Literaturliebhaber, die ihre Interpretationsfähigkeiten vertiefen möchten.

Ulrich Grode
donnerstags, ab 10.10.2024,
11:00–12:30 Uhr, 8 x
Nicht am 7.11.!
Volkshochschule, 51,50 €

BY20108

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 Schwarzloch
mittwochs, ab 6.11.2024,
18:00–20:00 Uhr, 5 x
Volkshochschule, 29,00 €, Kleingruppe

BY20210

Kreatives Schreiben

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

Margit Waschull
Samstag, 16.11.2024, 10:00–15:00 Uhr
Volkshochschule, 64,00 €, Kleingruppe



BU BY20211BU

Bildungsurlaub: Kreatives Schreiben

Beim kreativen Schreiben werden Techniken zum Erstellen von Erzählenden- oder Sachtexten erlernt. Neben dem Kenntniserwerb für private oder literarische Ambitionen, gibt es Einsatzmöglichkeiten in verschiedenen Berufsfeldern. Kreatives Schreiben trainiert Soft Skills, die auch in diversen beruflichen Zusammenhängen gefordert sind, wie z. B. das Problemlöseverhalten, logisches und strukturiertes Denken, sprachlicher Ausdruck, Fantasie und Kreativität. Die Teilnehmer*innen haben die Möglichkeit, in dieser Woche an einem konkreten Projekt zu arbeiten und sämtliche Themen auf dieses Projekt hin einzusetzen.



Im Mittelpunkt der Themenblöcke steht nach einem kurzen Theorie-Input jeweils das Schreiben eigener Texte, die offen in der Gruppe besprochen werden. Überwiegend in Einzelarbeit, aber auch im Team mit Mindmaps, Brainstorming oder Rollenspiel werden Themen wie Aufbau und Ablauf einer Geschichte, glaubhafte Charaktere, Dialoge, Spannungsaufbau, Recherche, Leben und Arbeit als Autor*in, Storytelling, Themen- und Genreauswahl erarbeitet.

Bitte mitbringen: Schreibzeug.

Margit Waschull
Montag, 9.9.2024 bis Freitag, 13.9.2024,
9:00–16:15 Uhr
Volkshochschule, 259,00 €
Als Bildungsurlaub in Schleswig-Holstein anerkannt, kann aber auch als Intensivkurs gebucht werden.

Anmeldeschluss: 24. Juli 2024. Eine kostenfreie Stornierung ist nur bis zum Anmeldeschluss möglich. Sofern noch freie Plätze verfügbar sind, kann eine Anmeldung auch nach Anmeldeschluss noch erfolgen. Es besteht die Möglichkeit, das Mittagessen in der hauseigenen Kantine einzunehmen sowie Getränke und kleine Snacks zu erwerben. Eine Unterbringung im Hostelbereich des Kiek in! AöR ist möglich und kann unter info@kiek-in-nms.de oder 04321 41996-0 separat angefragt werden.

BY20213

Drehbuch schreiben

Ein gutes Drehbuch macht noch keinen guten Film, aber für jeden guten Film braucht man ein gutes Drehbuch. Ganz gleich, ob Amateur*in 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, 18.1.2025, 10:00–15:00 Uhr
Volkshochschule, 64,00 €, Kleingruppe



vhs Neumünster



vhsneumuenster





BY20214

Märchenwerkstatt: Dein Weg zur zauberhaften Erzählkunst

Entfessele die Magie deiner Worte

Tauche ein in die Welt der Märchen, wo Worte Welten erschaffen und der Zauber des Erzählens keine Grenzen kennt. Dieser Kurs lädt Kreative und Märchenfans ein, die Geheimnisse hinter fesselnden Geschichten zu enthüllen und eigene Erzählungen zum Leben zu erwecken. In inspirierenden Workshops erkunden wir gemeinsam die Kraft kreativer Techniken und bahnbrechender Methoden, die das Fundament für das Schreiben und Erzählen deiner Märchen legen. Von der ersten Ideenskizze bis zur finalen Erzählung – wir bieten den Rahmen, in dem du lernst, wie aus einem Funken Inspiration eine mitreißende Geschichte entsteht und wie du das perfekte Märchentema für deine Vision findest. Begib dich auf die Reise, die Magie des Märchenschreibens und -erzählens mit eigenen Händen zu gestalten.

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

Benjamin Ramp

Freitag, 27.9.2024, 17:30–21:00 Uhr

Samstag, 28.9.2024, 10:00–17:30 Uhr

Freitag, 11.10.2024, 17:30–21:00 Uhr

Samstag, 12.10.2024, 10:00–17:30 Uhr

Freitag, 8.11.2024, 17:30–21:00 Uhr

Samstag, 9.11.2024, 10:00–17:30 Uhr

Freitag, 29.11.2024, 17:30–21:00 Uhr

Samstag, 30.11.2024, 10:00–17:30 Uhr

Sonntag, 1.12.2024, 10:00–12:00 Uhr

Volkshochschule, 288,00 €, Kleingruppe

Anmeldeschluss: Donnerstag, 19. September

(12:00 Uhr)

BY20501

Die Botschaft der Bilder

Symbolik in der Malerei – Was will der Künstler uns damit sagen?

Bei der Betrachtung eines Bildes empfindet jeder etwas anderes: Bewunderung, Abneigung oder Ruhe. Oft steckt eine Botschaft dahinter, ausgedrückt durch Symbole. Ein Symbol steht für etwas Abstraktes und hat eine feste Bedeutung. Symbole existieren seit Beginn der Menschheit. Im Mittelalter nutzten Maler Farben, Gegenstände und Figurenpositionierung, um Botschaften zu vermitteln. In der Romantik und später wurde Symbolik von der Psychologie des Künstlers geprägt. Symbolik bleibt wichtig, um Charaktere, Situationen oder Probleme zu verstehen. Diese Veranstaltung analysiert die Symbolik in der Malerei mit Themenschwerpunkten wie religiöse Malerei des Mittelalters und Barocks, allegorische Malerei und Psychologie der zeitgenössischen Malerei.

Bitte mitbringen: ein Heft und Schreibzeug.

Dr. Esther Morales-Cañadas

Samstag, 9.11.2024, 13:30–17:30 Uhr

Volkshochschule, 38,00 €, Kleingruppe

BY20503

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, usw. Ziel ist es, den Teilnehmer*innen ein Fundament für einen individuellen künstlerischen Ausdruck durch objektives handwerkliches Können zu verschaffen. Nach dem Motto: „Freiheit kommt von Können“. Wir entwickeln die notwendigen Feinmotoriken sowie weitere wichtige Eigenschaften wie Aufmerksamkeit, Beständigkeit, Beobachtungsgabe und Konzentrationsfähigkeit.

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

Dobri Gjurkov

Samstag, 9.11.2024, 10:00–15:00 Uhr

Volkshochschule, 39,50 €, Kleingruppe

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

BY20505

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 von Karikaturen, von Zille bis Charlie Hebdo, werden wir nicht nur die zeichentechnische, sondern auch die Ausdrucksvielfalt einer Karikatur kennenlernen. Für die praktischen Übungen stellt die erfahrene Kunstdozentin ein reichliches Angebot an farbigen Stiften und Farben bereit.

Bitte mitbringen: Aquarellpapier und schwarzen Fineliner.

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

Dr. phil. Katja Brockmüller

Samstag, 25.1.2025, 10:00–16:00 Uhr

Volkshochschule, 62,00 €, Kleingruppe

BY20507

Ornamentik – dem Muster auf der Spur

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

Dörte Kirschnick

Samstag, 26.10.2024, 11:00–15:00 Uhr

Volkshochschule, 48,00 €, Kleingruppe

Materialkosten in Höhe von 5,00 € für Zeichenpapier und weitere Stifte sind in den Kursgebühren enthalten.

Zentangle®

wurde im Jahr 2005 von Maria Thomas und Rick Roberts entwickelt und ist eine leicht zu erlernende und entspannende Zeichenmethode. 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.

BY20508

Mit Zentangle entspannt ins Wochenende: Zentangle®-Basiskurs

Ziel dieses Kurses ist die Einführung in die Zentangle®-Methode. In einem Überblick wird die Entstehungsgeschichte der Methode vorgestellt. In diesem Basiskurs werden die 8 Schritte der Zentangle-Methode angewandt. Die ersten Muster werden vorgestellt und direkt gezeichnet und schattiert. 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 ist ein erstes Kunstwerk entstanden und mit den erlernten Fähigkeiten kann selbständig und sicher weiter getangelt werden.

Julia Lüthjohann

Freitag, 11.10.2024, 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 Kursgebühren enthalten.

Bitte beachten
Sie den Hinweis
auf Seite 4



NEU BY20509

Mit Zentangle entspannt ins Wochenende: Zentangle®-Sterne

An diesem Abend dreht sich alles um Sterne. Verschiedene Zentangle-Muster werden vorgestellt und direkt ausprobiert. Im Anschluss werden verschiedene Projekte gestaltet, z.B. eine Kachel im Sternformat, Papierstreifen, die zu Sternen werden oder auch eine weihnachtliche Karte, die mit Mustern verziert wird. Ziel dieses Kurses ist es noch tiefer in die Zentangle®-Methode einzusteigen. Aber auch ohne Vorkenntnisse kann an diesem Abend die Zentangle Methode kennengelernt werden.

Bitte mitbringen: 1 dünner schwarzer Fineliner (0,1), 1 weicher Bleistift (2B) und 1 Papierwischer oder Q-Tipp), Skizzenheft.

Julia Lüthjohann

Freitag, 29.11.2024, 18:00–21:00 Uhr
Volkshochschule, 36,00 €, Kleingruppe
Materialkosten in Höhe von 10,00 € für Original-Zentangle-Papier und weitere Stifte sind in den Kursgebühren enthalten.

NEU BY20510

Mit Zentangle entspannt ins Wochenende: Zentangle® – Mustervielfalt

Ziel dieses Kurses ist es noch tiefer in die Zentangle®-Methode einzusteigen. Aber auch ohne Vorkenntnisse kann an diesem Abend die Zentangle Methode kennengelernt werden. Eine Vielzahl von verschiedenen Mustern werden vorgestellt: Rastermuster, florale Muster, Bandmuster und noch einiges mehr. Möglichkeiten für die Schattierung werden vorgestellt und an der ein oder anderen Stelle kommt ein farbiger Stift zum Einsatz. Im zweiten Teil des Abends wird eine runde Kachel – ein sogenanntes Zendala – betangelt.

Bitte mitbringen: ein dünner schwarzer Fineliner (0,1), ein weicher Bleistift (2B) und 1 Papierwischer oder Q-Tipp.

Julia Lüthjohann

Freitag, 31.1.2025, 18:00–21:00 Uhr
Volkshochschule, 36,00 €, Kleingruppe
Materialkosten in Höhe von 10,00 € für Original-Zentangle-Papier und weitere Stifte sind in den Kursgebühren enthalten.

BY20525

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. Wir spannen in dem Kurs den Bogen von der Einzeldarstellung der Pflanze bis zur Landschaft mit Himmel,

Wolken und Wasser. Geübt werden zwei Darstellungsmethoden: Malen vor dem Original und Malen von der Bildvorlage. Das Blumenstillleben (4 x) wird vor dem Original geübt. 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. Die Unterrichtsstunde gliedert sich in zwei Abschnitte. Am Anfang werden einführend theoretische, kunsthistorische und persönliche Fragen u. a. zu Bildvorlagen erörtert. Im Hauptabschnitt werden die Werke der Kunstteilnehmer*innen mit individueller Unterstützung der Dozentin in einem ungezwungenen Malkreis erstellt. Bitte mitbringen: Malkittel, Aquarell- und/oder Gouachefarben, Pinsel, Aquarellblock.

Dr. phil. Katja Brockmüller

freitags, ab 27.9.2024,
17:00–18:30 Uhr, 8 x
Volkshochschule, 102,00 €, Kleingruppe

BY20526

**Aquarell trifft Fineliner
Yoga für die Seele**

Ziel des Kurses ist es, über eine besondere Technik der Aquarellmalerei eine Methode zum Entspannen und Abschalten zu vermitteln, über den Weg der eigenen Kreativität. Mit viel Spaß malen wir ein fröhliches Tier – nicht perfekt, aber witzig. Verbunden mit einer kleinen Materialkunde werden Grundlagen der Aquarellmalerei und eine meditative Zeichentechnik vermittelt. Es sind weder Vorkenntnisse noch ein besonderes Zeichentalent nötig – jeder kann zeichnen.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben (kleines Sortiment von 12 Farben ist ausreichend), ein Aquarellpinsel (Rundpinsel Stärke 6 bis 8), Küchenrolle, ein Knetradierer, ein Wasserglas. Materialkosten in Höhe von 5,00 € für Zeichenpapier und weitere Stifte sind in den Kursgebühren enthalten.

Dörte Kirschnick

Samstag, 28.9.2024, 11:00–15:30 Uhr
Volkshochschule, 53,50 €, Kleingruppe

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, Ein-

drücke 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 anfachen, 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. Die Kursinhalte sind auch geeignet und übertragbar auf die Arbeit für Menschen in sozialen/pädagogischen Berufen. Bitte mitbringen: Farben, gern Acryl- (keine Ölfarben!), Pappen/Pappteller o. ä., Lieblingsstifte, evtl. Fotos/Zeitschriften, Malhemd o. ä., alte Lappen, Tesakrepp, Schere/Cutter, Föhn.

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

BY20527

Birgit Joost
Dienstag, 15.10., 22.10., 5.11., 12.11.,
3.12.2024, 10.12., 16:00–18:30 Uhr
Volkshochschule, 173,00 €

NEU BY20528

Birgit Joost
Mittwoch, 16.10., 6.11., 13.11., 4.12.,
11.12.2024, 10:15–12:45 Uhr
Volkshochschule, 173,00 €, Kleingruppe

BY20535

**Landschaftsmalen nach BOB ROSS®
Ein Tag – ein Gemälde für**

Einsteiger*innen und Fortgeschrittene
Dieser Kurs bietet sowohl Einsteiger*innen als auch Fortgeschrittenen die Möglichkeit, die Grundlagen des Malens zu erlernen oder zu vertiefen und in die Malerei nach Bob Ross einzutauchen. In nur einem Tag wird ein Winterlandschaftsgemälde (Motiv: Winterlandschaft mit Krähen) erschaffen. Dieser Kurs ist für alle gedacht, die in die Techniken des Landschaftsmalens eintauchen möchten. Durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen von der ersten Pinselbewegung bis zum fertigen Kunstwerk geleitet, werden wichtige Techniken wie Farbmischung und Texturgebung erlernt, um Naturmotive lebensecht darzustellen. Das Ziel ist, nicht nur technisches Know-how zu vermitteln, sondern auch kreatives Selbstvertrauen.

Bitte mitbringen: Malkleidung, Küchenpapier, evtl. Einmalhandschuhe und Babyöltücher, Karton für den Heimtransport (40x50 cm).

Rose Adrian-Trienen

Sonntag, 24.11.2024, 10:00–16:00 Uhr
Volkshochschule, 61,00 €
Materialkosten für Leinwand, Farben, Malmedien und die Bereitstellung von Spezialpinseln, Paletten, Staffelei in Höhe von 35,00 € sind in den Kursgebühren enthalten.



BY20540

Porzellanmalerei

Teller, Becher, Löffel, Schalen, Vasen und vieles mehr aus Porzellan. Dieses können 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.

Irene Hegemeister

mittwochs, ab 11.9.2024,

15:30–17:30 Uhr, 8 x

Auch in den Herbstferien!

Volkshochschule, 150,50 €, Kleingruppe

Töpfern – Klassisch für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Der Kurs bietet eine Einführung in eine der ältesten Handwerks- und Kulturtechniken der Menschheit. Teilnehmende erleben, wie aus einer formlosen Masse Dauerhaftes entsteht. Geeignet ist er, sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene, die ihre Fähigkeiten erweitern möchten. Grundlagen des Aufbaus, Modellierens und Glasierens werden vermittelt und durch eine Kombination aus Demonstrationen und praktischen Übungen zugänglich gemacht. Unter der erfahrenen Anleitung der Kursleitung findet jeder auch den Dreh am Rad der Töpferscheibe (Töpferscheibe nur Kurs BY20606). Das Ziel des Kurses ist die Vermittlung technischer Fertigkeiten im Töpferhandwerk sowie die Förderung der kreativen Vision der Teilnehmenden. Es werden funktionale und ästhetisch ansprechende Objekte gestaltet, die sowohl im Innen- als auch im Außenbereich zur Verschönerung beitragen können. Der Kurs stattet die Teilnehmenden mit den notwendigen Werkzeugen aus, um Ideen in Ton umzusetzen und künstlerische ihre Persönlichkeit zu entfalten.

Bitte mitbringen: Schmutzfeste Kleidung und Geduld.

Hinweis: Pro kg verarbeiteter Tonmasse werden 2,00 € Materialkosten sowie 2,00 € anteilige Brennkosten individuell nach Verbrauch abgerechnet. Achtung: Es werden ausschließlich die im Rahmen der Kursabende entstandenen Keramiken gebrannt.

Kosten für Glasur sind in den Kursgebühren enthalten.

BY20606

Susanne Kallenbach
montags, ab 23.9.2024,
19:30–21:30 Uhr, 8 x
Volkshochschule, 144,00 €

BY20607

Gabriele Galla
dienstags, ab 24.9.2024,
19:30–21:30 Uhr, 8 x
Volkshochschule, 144,00 €, Kleingruppe

BY20617

Plastisches Gestalten

Ein Kunstwerk für das Zuhause

Die Faszination der plastischen Gestaltung mit synthetischer Keramik, einem Material, das durch Zugabe von Wasser in eine formbare Masse übergeht, steht im Zentrum dieses Kurses. Die Schaffung einer Plastik, eines dreidimensionalen Kunstwerks, das durch menschliche Hände zum Leben erweckt wird, ermöglicht eine tiefe Auseinandersetzung mit der Beziehung zwischen Form und Material und mündet in die Kreation eines individuellen Kunstwerks für das eigene Zuhause. Durch die bewusste Beschränkung auf eine kleine Teilnehmerzahl von maximal vier Personen, wird eine intensive, persönliche Betreuung und Förderung jedes Einzelnen sichergestellt. Diese besondere Aufmerksamkeit erlaubt eine tiefgehende Erforschung der Techniken und Prinzipien der plastischen Kunst und öffnet Räume für individuelle Entfaltung und kreativen Ausdruck. Plastik als Kunstform ist mehr als handwerkliches Geschick; sie ist eine sinnliche Erfahrung, die ihren Ursprung nicht in Sprache, Verstand oder Intellekt hat, sondern in der direkten Auseinandersetzung mit dem Material.

Zur Vorbereitung des Kurswochenendes findet am Freitag die Vorbereitungsstunde statt.

Bitte mitbringen: Alte Kleidung.

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

Wilhelm Bühse

Freitag, 8.11.2024, 19:00–20:00 Uhr

Samstag, 9.11.2024, 10:00–17:00 Uhr

Sonntag, 10.11.2024, 10:00–17:00 Uhr
Volkshochschule, 197,00 €, Kleingruppe

BY20630

Schweißen für Anfänger*innen

In Kooperation mit dem Deutschen Verband für Schweißtechnik (DVS)

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

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

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

Alexander Reichert

mittwochs, ab 6.11.2024,

18:15–21:15 Uhr, 3 x

(Im Haus der Walther-Lehmkuhl-Schule,
Zugang über den Hof)

DVS, 147,00 €



BY20800

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, 11.9.2024, 25.9.2024,

9.10.2024, 23.10.2024, 6.11.2024,

20.11.2024, 4.12.2024, 19:00–21:00 Uhr

Volkshochschule, 60,00 €



BY20802

Gitarre spielen für Anfänger*innen

In Kooperation mit der Musikschule Neumünster

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

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

Weiterführende Kurse können über die Musikschule Neumünster angefragt werden.

Monika Fandrey
dienstags, ab 24.9.2024,
18:30–19:30 Uhr, 10 ×
Volkshochschule, 85,00 €, Kleingruppe

BY21100

Offener Fototreff

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

Jörg Asmus-Wieben
Dienstag, 24.9.2024, 26.11.2024 und
17.12.2024, 19:00–20:30 Uhr
Volkshochschule, 32,50 €

NEU BY21105

Weihnachten im Blick: Tipps für den Kamerakauf vor den Feiertagen

Nur mit dem Handy fotografieren reicht nicht mehr? Unter dem Weihnachtsbaum soll eine „richtige“ Kamera liegen? Aber welche soll es sein? Kompakt- oder Bridgekamera? Spiegelreflex- oder Systemkamera? Wie groß soll der Sensor sein? Ach, da gibt es unterschiedliche Größen? Wenn man sich mit diesen und weiteren Fragen herumschlägt, wenn Fragen zum Ausbau einer bereits vorhandenen Ausrüstung vorliegen, dann ist dieser Workshop genau das, was gebraucht wird. Dieses interaktive Seminar bietet nicht nur die Möglichkeit, Fragen zu stellen und direkte Antworten von einem er-

fahrenen Dozenten zu erhalten, sondern auch aktiv an Diskussionen teilzunehmen und von den Erfahrungen anderer Teilnehmer zu profitieren. Der Dozent erklärt hier, welche Möglichkeiten der Kameramarkt bietet, welche Vor- und Nachteile die verschiedenen Systeme und Hersteller haben und gibt aus seiner langjährigen Praxis als professioneller Fotograf und Dozent von Fotokursen Hilfestellung beim Kamera- und Zubehörkauf. Es werden Informationen zu Kameramodellen, dem sinnvollen Aufbau einer Ausrüstung und den wichtigsten Zubehörtteilen vermittelt. Inhaltliche Rückfragen unter: info@fotojoerg.de

Hinweis: Für einen Einstieg ins Thema eignet sich der Kurs BY21106 „Hilfe, Kamera unter dem Weihnachtsbaum! Einsteigerkurs digitale Kamera für reich Beschenkte und sonstige Kameraneulinge“. Zur Vertiefung empfehlen wir den BY21100 „Offener Fototreff“.

Jörg Asmus-Wieben
Dienstag, 8.10.2024, 19:00–20:30 Uhr
Volkshochschule, 22,00 €, Kleingruppe

BY21106

Hilfe, Kamera unter dem Weihnachtsbaum! Einsteigerkurs digitale Kamera für reich Beschenkte und sonstige Kameraneulinge

Du bist stolzer Besitzer einer digitalen System- oder Spiegelreflexkamera? Die vielen Einstellmöglichkeiten und Bedienelemente sind jedoch ein Rätsel? Dann ist dieser Kurs genau richtig. An den drei Abenden wird sich um die wichtigsten Grundeinstellungen und Bedienelemente gekümmert, damit die Bilder technisch besser werden. Es wird gelernt, wie Bilder in ihrer Helligkeit verändert werden können, um bei Gegenlicht schöne Fotos zu machen. Es wird sich damit beschäftigt, wie ein unscharfer Hintergrund erzielt oder wie Bewegung verwischt bzw. gestochen scharf eingefangen werden kann. Außerdem geht es um den sinnvollen Einsatz des Zoomobjektivs. Diese Themen werden so praktisch wie möglich angegangen. Theoretischer Ballast hat in diesem Kurs keinen Platz. Anhand von Bildbeispielen wird veranschaulicht, welche Ergebnisse sich mit nur ein wenig Grundwissen erreichen lassen. **Bitte mitbringen:** eine digitale Spiegelreflex- oder Systemkamera, Objektiv(e), einen vollen Akku und eine leere Speicherkarte, die Kamerabedienungsanleitung. Inhaltliche Rückfragen unter: info@fotojoerg.de.

Jörg Asmus-Wieben
donnerstags, ab 9.1.2025,
19:00–20:30 Uhr, 3 ×
Volkshochschule, 64,00 €
Kleingruppe

BY21112

Blitzlichtfotografie: Der Kurs gegen Schlagschatten und Kaninchenaugen

In diesem Kurs wird vermittelt, wie häufige Probleme der Blitzfotografie, wie überbelichtete Vordergründe, unterbelichtete Hintergründe und rote Augen, vermieden werden können. Es werden sowohl die theoretischen Grundlagen als auch praktische Techniken behandelt, um in jeder Situation das beste Licht zu erzielen. Am ersten Tag des Kurses konzentriert sich der Unterricht auf die theoretischen Grundlagen. Die technischen Aspekte und Einstellungen für effektives Blitzen werden erläutert. Am zweiten Tag haben die Teilnehmenden die Gelegenheit, die erlernten Techniken drinnen und draußen praktisch anzuwenden, um das Wissen zu festigen. Die Kursleitung übernimmt Jörg Asmus-Wieben, ein erfahrener Fotograf, der Schritt für Schritt zeigt, wie die Blitztechnik verbessert werden kann.

Bitte mitbringen: eine digitale Spiegelreflex-/Systemkamera und einen zur Kamera passenden Aufsteckblitz.

Inhaltliche Rückfragen unter:
info@fotojoerg.de

Erster Termin vhs, zweiter Termin „on location“ nach Absprache am ersten Kursabend.

Jörg Asmus-Wieben
donnerstags, ab 7.11.2024,
19:00–20:30 Uhr, 2 ×
Volkshochschule, 43,00 €, Kleingruppe

NEU BY21113

Langzeitbelichtung bei Tageslicht Skulpturen in der vierten Dimension

Seit 1989 trotzen am Einfeldsee zahlreiche Steinskulpturen den Elementen. Zwei Kunstwerke werden vom Wasser umspült. Die Ideen der Kunstschaffenden hinter den Werken angemessen darzustellen, gestaltet sich mit den üblichen Mitteln der Fotografie schwierig. In diesem Kurs nähern wir uns dem Wesen der Ausstellungsstücke mittels Graufilter mehrere Sekunden oder gar Minuten Zeit geben, sich auf dem Sensor darzustellen, wenn Wasser verwischt und Wolkenbewegungen Bahnen an den Himmel malen, tritt die Idee des Künstlers zu Tage. In diesem Kurs werden wir als erstes besprechen, wie Langzeitbelichtungen mit unseren Kameras funktionieren und wie wir praktisch dabei vorgehen. Während des Fotografierens steht der Referent den Fotografierenden mit Rat und Tat bei technischen Fragen und der Bildgestaltung zur Seite.

Bitte mitbringen: eine digitale Spiegelreflex- oder Systemkamera mit B(ulb)-Einstellung, Objektiv(e), Stativ, Neutralgraufilter (ND1000 o. Ä.), Kabel- oder Funkauslöser mit Fest-



stellfunktion, einen vollen Akku und eine leere Speicherkarte, die Kamerabedienungsanleitung, der dem Wetter angepasste Kleidung und Schuhwerk.

Kursort: Skulpturenpark am Einfelder See, Parkplatz an der Einfelder Schanze/B4.
Inhaltliche Rückfragen unter:
info@fotojoerg.de

Jörg Asmus-Wieben
Samstag, 5.10.2024, 10:00–12:15 Uhr
Exkursion, 32,50 €, Kleingruppe

BY21114

Nachtfotografie: Drei Motive im Kunstlicht

In diesem Kurs werden wir mit Kamera und Stativ in Neumünster unterwegs sein. So werden wir die motivlichen Möglichkeiten z. B. der beleuchteten Max-Johannsen-Brücke und des nächtlichen Rangierbahnhofs erkunden oder die innerstädtische Architektur ablichten. Am ersten Abend starten wir in der Volkshochschule mit einer kurzen theoretischen Einheit, bevor wir zu ersten Übungen zu Fuß Richtung Kleinflecken aufbrechen. Die Treffpunkte der weiteren Termine besprechen wir ebenfalls an diesem Abend. Der Referent unterstützt bei der Motivsuche und gibt Hilfestellung bei Technik und Bildgestaltung. Ziel des Kurses ist es, dass du nach den drei Terminen in der Lage bist, auf deinen weiteren nächtlichen Streifzügen sicher in den technischen Fragen eigenständig gelungene Nachtaufnahmen anzufertigen.

Bitte mitbringen: Eine digitale Spiegelreflex- oder Systemkamera mit B(ulb)-Einstellung, Objektiv(e), Stativ, einen vollen Akku und eine leere Speicherkarte, die Kamerabedienungsanleitung, die dem Wetter angepasste Kleidung und Schuhwerk.

Erster Termin vhs, weitere Termine „on location“ nach Absprache am ersten Kursabend. Inhaltliche Rückfragen unter:
info@fotojoerg.de

Jörg Asmus-Wieben
dienstags, ab 5.11.2024,
19:00–20:30 Uhr, 3 x
Volkshochschule, 64,00 €, Kleingruppe

BY21134

Lightroom: Auf- und Ausbau-Workshop

In diesem Workshop wollen wir über einen längeren Zeitraum von und miteinander lernen. Wir treffen uns einmal im Monat und werden die einzelnen Abende nutzen, um unsere Bilder zu bearbeiten, aufkommende Fragen zu beantworten sowie Tipps und Tricks auszutauschen. Dabei sind unterschiedliche Fertigkeitsebenen ausdrücklich erwünscht. Das Programm, um das es geht, ist Lightroom, ein Software-Programm von Adobe, das speziell für die Bearbeitung und Verwaltung von digitalen Fotografien entwi-

ckelt wurde. Es muss bereits auf einem Laptop installiert sein und einen Katalog mit Bildern enthalten. Ziel des Kurses ist es allen Teilnehmenden – unabhängig vom Ausgangskenntnisstand – mehr Sicherheit im Umgang mit dem Programm zu vermitteln, damit zukünftig der Workflow vom Import über die Auswahl und Bearbeitung bis zum Export schneller und reibungsloser funktioniert.

Bitte mitbringen: Einen Laptop mit installiertem Programm Adobe Lightroom (bestenfalls als Abo in der aktuellen Programmversion).
Inhaltliche Rückfragen unter:
info@fotojoerg.de.

Jörg Asmus-Wieben
Donnerstag, 26.9.2024, 17.10.2024,
28.11.2024, 12.12.2024, 19:00–20:30 Uhr
Volkshochschule, 85,00 €, Kleingruppe

BY21155

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

In Kooperation mit ATE Akademie für Technologie und Entwicklung GmbH

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 verschiedenen 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 kleine Snacks und Getränke in den Flugpausen ist gesorgt.

Achtung: Sollte am Kurstag kein Flugwetter sein, so erhalten die Teilnehmenden ca. 1–2 Tage vorab eine Benachrichtigung, Ausweichtermin ist dann Samstag, 26. 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, 12.10.2024, 13:00–17:00 Uhr
ATE-Akademie für Technologie &
Entwicklung UG, 97,00 €
Anmeldeschluss: Sonntag, 6. Oktober (12:00 Uhr)

Spinnkurs I: Schnupperkurs für Anfänger*innen

In Kooperation mit dem Museum Tuch + Technik

Leitung: Sabine Bauer

Im Schafland Schleswig-Holstein „wächst“ die Wolle quasi vor der Haustür – was liegt da näher, als die alte Handwerkstechnik des Spinnens auf moderne Art wiederzuentdecken? Im eintägigen Kurs erfährt man Grundlegendes 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. Der Kurs richtet sich an interessierte Personen ohne Vorkenntnisse, die ins Thema Spinnen einsteigen möchten.

Bitte mitbringen: Warme Socken und nach Bedarf einen Pausenimbiss.

BY21340

Sonntag, 29.9.2024, 10:30–16:30 Uhr
Museum Tuch+Technik, 60,00 €, Kleingruppe
Die Materialkosten (ca. 5,00 €) sind bei der Kursleitung zu entrichten.
Anmeldeschluss: Freitag, 20. September (12:00 Uhr)

BY21341

Sonntag, 17.11.2024, 10:30–16:30 Uhr
Museum Tuch+Technik, 60,00 €, Kleingruppe
Die Materialkosten (ca. 5,00 €) sind bei der Kursleitung zu entrichten.
Anmeldeschluss: Freitag, 8. November (12:00 Uhr)

BY21342

Sonntag, 26.1.2025, 10:30–16:30 Uhr
Museum Tuch+Technik, 60,00 €, Kleingruppe
Die Materialkosten (ca. 5,00 €) sind bei der Kursleitung zu entrichten.
Anmeldeschluss: Freitag, 17. Januar (12:00 Uhr)

BY21343

Spinnkurs II Basiskurs: Erweiterung und Vertiefung der Spinntechnik

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. Inhalt dieses eintägigen Kurses ist: 1. Vorstellung und Ausprobieren verschiedener Spinnradtypen. Gerne darf auch ein eigenes Spinnrad mitgebracht werden – vor allem, wenn das Zusammenspiel noch nicht so klappt. 2. Diskussion verschiedener Spinnverfahren in Verbindung mit einer kleinen Faserkunde. 3. Reproduzierbarkeit eines gesponnenen Fadens – Fädigkeit, Drall und Garnstärke. 4. Verzwirntechniken. Themenschwerpunkte werden mit der Gruppe vor Ort abgesprochen. Spinnräder werden bereitgestellt. Der Kurs richtet sich an Personen, die bereits Vorkenntnisse im Spinnen mitbringen und diese nun vertiefen möchten. Bitte mitbringen: Warme Socken und nach Bedarf einen Pausenimbiss.

Sabine Bauer

Sonntag, 12.1.2025, 10:30–16:30 Uhr
Museum Tuch+Technik, 60,00 €,
Kleingruppe

Die Materialkosten (ca. 5,00 €) sind bei der Kursleitung zu entrichten.

Anmeldeschluss: Mittwoch, 8. Januar (12:00 Uhr)

BY21351

Schnupperwebkurs: Workshop für Einsteiger*innen ins Thema Weben

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.

Kirsten Rolle

Samstag, 18.1.2025, 10:15–16:15 Uhr

Sonntag, 19.1.2025, 10:15–16:15 Uhr

Museum Tuch + Technik, 93,00 €, Kleingruppe
Die Materialkosten von 10,00 bis 20,00 € sind je nach Aufwand bei der Kursleitung vor Ort zu entrichten.

Anmeldeschluss: Freitag, 10. Januar (12:00 Uhr)

BY21352

Grundkurs Weben 1: Workshop für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

In Kooperation mit dem Museum Tuch + Technik

Von der Planung bis zum fertigen Gewebe – anhand eines Beispiels erlernt man in diesem Kurs die Grundlagen der Gewebepflege und der Materialauswahl. Darauf aufbauend werden die Kettfäden für einen Webrahmen vorbereitet, aufgebracht und ein Stück angewebt. Dieser Workshop richtet sich an alle, die ins Weben einsteigen wollen oder ihren lang nicht mehr genutzten Webrahmen/-Stuhl vom Dachboden holen und zum „Weben erwecken“ möchten. Inhaltliche Fragen können gerne vorab gestellt werden unter: rolle@tuch-und-technik.de. Aufbauend dazu kann der Kurs „Weben 2“ (Kursnummer BY21353) im Anschluss belegt werden. Achtung: Wenn ein eigener Webrahmen vorhanden ist, kann dieser gern mitgebracht werden.

Kirsten Rolle

Samstag, 26.10.2024, 10:15–15:15 Uhr

Sonntag, 27.10.2024, 10:15–15:15 Uhr

Museum Tuch + Technik, 80,50 €,
Kleingruppe

Anmeldeschluss: Freitag, 18. Oktober (12:00 Uhr)

BY21353

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 vierseitigen Webstuhl einrichten, sodass wir mit den gewebten Proben das erlernte Wissen nachvollziehen können. Dieser Kurs ist für alle geeignet, die das Weben am Webstuhl und vor allem die Vorbereitungen dafür erlernen wollen. Inhaltliche Fragen können gerne vorab gestellt werden unter: rolle@tuch-und-technik.de.

Bitte mitbringen: Karopapier und zwei farbige Filzstifte.

Spinnen Weben



Kirsten Rolle

Samstag, 23.11.2024, 10:15–16:15 Uhr

Sonntag, 24.11.2024, 10:15–16:15 Uhr

Museum Tuch + Technik, 93,00 €,
Kleingruppe

Anmeldeschluss: Freitag, 15. November (12:00 Uhr)

BY21356

Workshop Bändchenweben

In Kooperation mit dem Museum Tuch + Technik

Gewebe, bunte Bänder trugen bereits die alten Römer als Gürtel für ihre Tuniken. Wir möchten euch diese alte Webtechnik vorstellen und zeigen, wie ihr selbst farbenfrohe Bänder mit nur wenigen Hilfsmitteln weben könnt. 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 Geschenke oder Mitbringsel. Arbeitsgeräte und Zubehör werden von der Kursleitung zur Verfügung gestellt. Achtung: Geeignet ab 12 Jahren!

Tonia Timm

Samstag, 7.12.2024, 10:15–14:15 Uhr

Museum Tuch + Technik, 47,00 €,
Kleingruppe

Die Materialkosten (ca. 5,00 €) sind bei der Kursleitung zu entrichten.

Anmeldeschluss: Freitag, 29. November (12:00 Uhr)

BY21358

Workshop Bildweben

In Kooperation mit dem Museum Tuch + Technik

In diesem Kurs kann der eigenen Fantasie und Kreativität freien Lauf gelassen und ein kleiner Wandbehang mit verschiedenen Techniken der Bildweberei hergestellt werden. Durch unterschiedliche Materialien, Farben und Herangehensweisen werden am Ende des Tages viele schöne Einzelstücke zu bestaunen sein. Eigene Wolle, auch Reste, sowie falls vorhanden ein Webrahmen können gerne mitgebracht werden. Geleitet wird der Kurs von einer Handweberin des Museums Tuch + Technik. Achtung: Geeignet ab 12 Jahren!

Tonia Timm

Samstag, 25.1.2025, 10:15–14:15 Uhr

Museum Tuch + Technik, 47,00 €,
Kleingruppe

Die Materialkosten (ca. 5,00 €) sind bei der Kursleitung zu entrichten.

Anmeldeschluss: Freitag, 17. Januar (12:00 Uhr)



NEU BY21370

Grundlagen des Strickens
Ein Kurs für Anfänger

In diesem Kurs werden die Grundlagen des Strickens vermittelt. Es beginnt mit dem Anschlagen von Maschen, gefolgt von der Technik für rechte und linke Maschen sowie dem Abketten von Maschen. Der Schwerpunkt liegt auf der klassischen Methode für Rechtshänder, was den Kurs für Linkshänder möglicherweise weniger geeignet macht. Als praktische Anwendung wird die Herstellung eines Spültuchs aus Baumwollgarn geübt. Teilnehmende erlangen zudem Grundkenntnisse über Materialien und Techniken und lernen, wie Anleitungen gefunden und umgesetzt werden können.

Monika Kalkowski
montags, ab 30.9.2024,
18:30–20:00 Uhr, 3 x
Volkshochschule, 44,00 €, Kleingruppe
Kosten für Baumwollgarn und Stricknadeln in Höhe von 5,00 € sind in den Kursgebühren enthalten.

NEU BY21372

Garnreste kreativ verwandeln:
Nachhaltiges Stricken und Häkeln
Von Resten zu Schätzen – Entfalte deine Handarbeitskunst

Kreative Verwertung von Garnresten in Strick- und Häkelprojekten bietet eine hervorragende Möglichkeit, Nachhaltigkeit in das Hobby zu integrieren und gleichzeitig wunderschöne, individuelle Geschenke oder persönliche Schätze zu schaffen. Der Kurs setzt Grundkenntnisse im Stricken oder Häkeln voraus und konzentriert sich darauf, den Teilnehmenden eine Vielzahl von Ideen und „Rezepten“ für Projekte und Verarbeitungsmethoden zu präsentieren, wobei das Hauptziel die sinnvolle Verwertung von Garnresten ist. Die Teilnahme erfordert, dass eigene Materialien wie Garnreste in ausreichender Menge und Auswahl sowie passende Strick- oder Häkelnadeln mitgebracht werden, wobei die benötigte Menge je nach Projekt variieren kann, zum Beispiel 50 Gramm Sockenwolle für ein Paar Handstulpen oder 1.000 Meter Lauflänge für ein großes Tuch. Dieser Ansatz soll nicht nur die Kreativität der Teilnehmenden fördern, sondern auch einen Beitrag zur Nachhaltigkeit leisten, indem Reste, die ansonsten ungenutzt bleiben würden, in wertvolle und einzigartige Handarbeiten umgewandelt werden.

Monika Kalkowski
Montag, 4.11.2024, 18:30–20:00 Uhr
Montag, 11.11.2024, 18:30–20:00 Uhr
Volkshochschule, 31,50 €, Kleingruppe

NEU BY21375

Double-Face-Stricktechnik
Einführung in das zweiseitige Stricken

Im Rahmen dieses Kurses wird die Double-Face-Stricktechnik vorgestellt, bei der Vorder- und Rückseite der Strickstücke glatt rechts erscheinen und gleichzeitig mit zwei Farben gearbeitet wird. Dadurch erhalten Vorder- und Rückseite unterschiedliche Farben, was zu doppelt gestrickten Werken führt, die vielseitig einsetzbar sind, beispielsweise als Topflappen oder Untersetzer, aber auch für Schals und Tücher. Am ersten Abend erfolgt eine Einführung in die Double-Face-Technik mit einem einfachen Projekt: dem Stricken eines kleinen Untersetzers unter Verwendung einfacher rechter und linker Maschen. Der zweite Abend konzentriert sich auf die Einführung eines Einstrickmusters und das Üben im Lesen von Strickschriften. Der Kurs ist für Teilnehmende gedacht, die bereits Erfahrung mit grundlegenden Stricktechniken wie rechten und linken Maschen, Maschenanschlag und Abketten haben. Ziel ist es, die Fertigkeiten im Stricken durch die Aneignung dieser speziellen Technik zu erweitern, welche neue Möglichkeiten für kreative Strickprojekte eröffnet. Bitte mitbringen: Baumwolle in zwei möglichst kontrastreichen Farben mit ca. 125 m Lauflänge/50 g und eine Rundstricknadel in passender Nadelstärke.

Julia Lüthjohann
freitags, ab 17.1.2025,
18:00–20:15 Uhr, 2 x
Volkshochschule, 39,00 €, Kleingruppe

NEU BY21376

Innovatives Sockenstricken: Von der Spitze zum Bündchen – Entdecke die Vorteile des Toe-Up-Strickens

Dieser Kurs richtet sich an erfahrene Stricker*innen, die mit Grundtechniken wie rechten und linken Maschen vertraut sind und eine neue Methode des Sockenstrickens – vom Zeh aufwärts – erlernen möchten. Die Toe-Up-Technik ermöglicht es, den Schaft flexibel zu gestalten, sodass bis zur letzten Wollfaser gestrickt werden kann, ein klarer Vorteil bei größeren Größen. Innerhalb des Kurses werden spezielle Techniken für den Maschenanschlag, die Ferse und das Abketten erlernt, die zwischen den Kursterminen weiter geübt werden können. Zusätzlich werden Inspirationen für weitere Sockenprojekte gegeben. Der Kurs bietet eine ausgezeichnete Gelegenheit, Strickfertigkeiten zu erweitern und die Wollvorräte optimal zu nutzen.

Bitte mitbringen: 100 g 4-fädige Sockenwolle (ca. 420 m/100 g), idealerweise in zwei 50 g-Knäueln, ein Set Nadelspiele und eine Rundstricknadel (min. 80 cm) in der passenden Stärke, sowie einen Maschenmarkierer (oder Sicherheitsnadel).

Julia Lüthjohann
freitags, ab 8.11.2024,
18:00–20:15 Uhr, 3 x
Volkshochschule, 58,00 €, Kleingruppe

BY22021

Whisky und Sherry – eine ideale Verbindung

Im Kurs wird die einzigartige Verbindung zwischen Whisky und Sherry erforscht. Teilnehmende erhalten Einblicke, wie die Reifung in Sherryfässern den Geschmack von Whisky beeinflusst, illustriert durch die Verkostung ausgewählter Single Malts. Der Kursinhalt beinhaltet eine Einführung in die Produktionsprozesse von Sherry und Whisky sowie eine detaillierte Verkostung zur Analyse des Einflusses von Sherryfässern. Durch eine Kombination aus interaktiven Vortragelementen und praktischen Verkostungssessions wird ein umfassendes Lernerlebnis geboten, das sowohl für Einsteiger*innen als auch für Kenner*innen ideal ist. Ziel ist es, ein Verständnis für die Herstellungsprozesse zu entwickeln, den spezifischen Einfluss von Sherryfässern auf Whisky zu erkennen und zu beschreiben sowie die Verkostungsfähigkeiten und die sensorische Analyse zu verfeinern. Dieser Kurs lädt dazu ein, die Faszination von Whisky und Sherry in einer Mischung aus Theorie und Praxis zu erleben und öffnet die Tür zu neuen Geschmackswelten.

Mindestalter: 18 Jahre. Autofahrer mögen berücksichtigen, dass am Abend ca. sechs Whiskys verkostet werden.

Ingo Kühl
Freitag, 13.12.2024, 19:30–21:45 Uhr
Volkshochschule, 30,50 €
In der Kursgebühr sind Materialkosten in Höhe von 20,00 € für Whisky und Sherry, Probiergläser und Unterrichtsmaterialien enthalten.

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



Gesundheitsbildung „vhs macht gesünder!“

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

Einblicke/ Einsichten

Medizinische Themen – für Laien verständlich

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



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

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

V BY30025VT

Vorhofflimmern – Früh erkennen, erfolgreich behandeln, Komplikationen vermeiden

In Deutschland gibt es rund 1 Mio. Patient*innen mit Vorhofflimmern, und es werden immer mehr. Frühzeitiges Erkennen und eine konsequente Behandlung sind entscheidend für die Erhöhung der Lebensqualität sowie die Vermeidung von Schlaganfällen, anderen Herzkreislaufkrankungen und auch Demenz. Der Leitende Arzt der Sektion Rhythmologie, Rolf Weinert, gibt spannende Einblicke in die moderne State-of-the-Art-Behandlung von Vorhofflimmern.

Herr Rolf Weinert,
Sektionsleiter Rhythmologie
Montag, 23.9.2024, 19:00–21:00 Uhr
FEK, Patientencafé, gebührenfrei.

V BY30026VT

Immuntherapie in der Onkologie – was sie kann und was sie nicht kann.

Die Immuntherapie als Behandlungsmethode von Krebskrankungen ist so erfolgreich, dass sie nahezu zu einer Revolution der Behandlungsmöglichkeiten geführt hat. Selbst fortgeschrittene Tumorerkrankungen, die früher als nicht heilbar galten, können unter Umständen sehr gut behandelt werden. Aber was ist die Immuntherapie eigentlich? Was kann sie und was kann sie nicht? Bei welchen Tumorerkrankungen ist ihr Einsatz sinn-

voll und bei welchen nicht? Und was sind die Nebenwirkungen dieser Therapie? Auf diese Fragen gibt Dr. S. Mahlmann in seinem Vortrag Auskunft.

Dr. med. Stefan Mahlmann,
Chefarzt der Klinik für Hämatologie,
Onkologie und Nephrologie
Montag, 14.10.2024, 19:00–21:00 Uhr
FEK, Patientencafé, gebührenfrei.

V BY30027VT

Robotik in der Chirurgie

Mit dem Einzug der robotischen Chirurgie in den Operationssaal hat sich die Art des Operierens nachhaltig verändert und die Möglichkeiten der Chirurgie stark erweitert. Wir sehen Dinge, die wir nie wahrgenommen haben, wir operieren Patienten, die vor wenigen Jahren nicht operabel waren und haben mit der Robotik die Zukunft der Chirurgie eingeleitet. In meinem Vortrag berichte ich über die Technik, die Möglichkeiten, die Vor- und Nachteile und die Zukunft dieser revolutionären Technik in der Medizin.

Dr. med. Claudius Hamann,
Sektionsleitung der Urologie
Montag, 18.11.2024, 19:00–21:00 Uhr
FEK, Patientencafé, gebührenfrei

V BY30028VT

Herzschwäche erkennen und behandeln

Eine Herzschwäche ist eine der häufigsten Gründe für eine stationäre Aufnahme in ein Krankenhaus und weiterhin mit einer hohen Sterblichkeit verbunden. Zugleich steigt insbesondere wegen der alternden Bevölkerung die Häufigkeit dieser Erkrankung. Es ist daher wichtig, mögliche Risikofaktoren, die zu Herzschwäche führen, rechtzeitig zu kennen und zu vermeiden. Darüber hinaus sollte jeder frühzeitig erste Anzeichen dieser Erkrankung wie Atemnot und nachlassende Leistungsfähigkeit bei körperlicher Belastung richtig einordnen können, da heute zahlreiche Therapien zur Verfügung stehen, um eine Herzschwäche wirkungsvoll behandeln zu können. Der Vortrag bietet eine optimale Gelegenheit, sich über diese Erkrankung umfassend zu informieren und darüber, wie sie rechtzeitig erkannt und effektiv behandelt werden kann.

Prof. Dr. med. Andreas Schuchert,
Chefarzt der Medizinischen Klinik
Montag, 25.11.2024, 19:00–21:00 Uhr
FEK, Patientencafé, gebührenfrei.

V BY30029VT

Das „Kleine To Do“ für Eltern bei Unfällen ihrer Kinder im Haushalt

Der Vortrag geht auf die Unfallrisiken der unterschiedlichen Altersgruppen ein. Welche Vorkehrungen können Eltern treffen, um Risiken zu minimieren. Was ist zu tun, wenn doch etwas passiert. Was passiert im Krankenhaus wenn etwas passiert ist?

Dr. med. Ute Ohlenschläger,
Oberärztin der Kinderklinik
Montag, 2.12.2024, 19:00–21:00 Uhr
FEK, Patientencafé, gebührenfrei.

V BY30030VT

Das Medizinische Versorgungszentrum (MVZ) Dr. Lehmann stellt sich vor

Was haben Fußchirurgie, Hernienchirurgie und Proktologie gemeinsam? Alle Bereiche und noch mehr werden im MVZ Dr. Lehmann behandelt. Wir berichten Ihnen über typische Befunde sowie deren Behandlungsmöglichkeiten in unserer Praxis!

Dr. med. Mareen Riedel,
Oberärztin der Allgemeinchirurgie im MVZ
Dr. Lehmann und im FEK
Montag, 9.12.2024, 19:00–21:00 Uhr
FEK, Patientencafé, gebührenfrei.



Arthrose – neue Sichtweise einer alten Erkrankung	Seite	10
Resilienz im Berufsalltag stärken – Strategien und Techniken für mehr Widerstandskraft und Effektivität	Seite	43
Online: Sparen beim Einkaufen und Essen	Seite	45
Online: Teller statt Tonne – Verschwendung von Lebensmitteln vermeiden	Seite	45
Online: Die süße Falle – Wo ist der Zucker versteckt?	Seite	45
Online: Schön verpackt – um welchen Preis?	Seite	46
Diagnose Diabetes mellitus II – Abnicken oder anpacken?	Seite	46
Intervallfasten – Herkunft, Varianten und Umsetzung im Alltag	Seite	46

KURSE UND SEMINARE:

BY30080

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

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

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

Tabea Kohlhasse
dienstags, ab 17.9.2024,
17:00–19:30 Uhr, 3 ×
Volkshochschule, 51,50 €, Kleingruppe

NEU BY30081

Zeichnen gegen Stress Präventionskurs in Präsenz zur zeichnerischen Stressbewältigung für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Jeder Mensch kennt Stress und das ist ganz normal, unser Körper ist dafür eingerichtet. Doch irgendwann, wenn der Stress zu viel wird, werden wir krank. Um dem vorzubeugen, sollte man sich regelmäßig Zeit für sich nehmen und entspannen. Das gelingt mit den bekannten Entspannungsmethoden, aber auch mit Zeichnen. Dazu muss man kein*e gut*er Zeichner*in sein, sondern kann sich auf das von Pawel Piskarev entwickelte Regelwerk der Neurographik stützen, das wir in diesem Kurs Schritt für Schritt erlernen. Wir werden uns unsere Stressoren bildlich vor Augen führen, sie nach und nach entschärfen, harmonisieren und zeichnerisch auflösen. Dabei können wir einen tiefen Entspannungsprozess erleben, die Zeit vergessen und alles, was uns belastet, loslassen. Zwischendurch wird das Erfahren in Gesprächsrunden reflektiert und auf die Bewusstseinssebene gehoben, sodass es der eigenständigen Prävention zugänglich wird. Denn wer diese Technik einmal erlernt hat, kann sie in Zukunft immer wieder selbst für sich anwenden.

Bitte mitbringen: DIN A3 Papier, schwarze Filzstifte/Fineliner verschiedenen Stärken, Buntstifte, Schmierpapier, Anspitzer.

Dorothee Kohlhasse
dienstags, ab 17.9.2024,
17:00–19:30 Uhr, 3 ×
Volkshochschule, 51,50 €, Kleingruppe

BY30090

Entspannungspaket am Vormittag: Entspannung für Alltag und Berufsleben

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

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

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

Natascha Rohne
montags, ab 4.11.2024,
10:00–11:30 Uhr, 5 ×
Volkshochschule, 64,00 €, Kleingruppe

Hinweis:

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

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



BY30091

Stress im Griff – unser Entspannungsbaukasten

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

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

Natascha Rohne

donnerstags, ab 7.11.2024,

15:00–16:30 Uhr, 5 x

Volkshochschule, 64,00 €, Kleingruppe

BY30100

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, Wolldecke und ein Kissen.

Ilka Schüler

Samstag, 16.11.2024, 14:00–17:00 Uhr

Volkshochschule, 26,00 € Kleingruppe

BY30104

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Sitzkissen, Meditationskissen oder -bänken (falls vorhanden).

Pramoda Katrin Ohlsen

Sonntag, 10.11.2024, 10:00–18:00 Uhr

Volkshochschule, 64,00 €, Kleingruppe

NEU BY30106

Happy boost: Hello Glücksgefühle, goodbye Negativität

Ein inspirierender Workshop inklusive Meditationsteil, der die Persönlichkeit zum Strahlen bringen kann.

Die Vermittlung des theoretischen Wissens zur Funktionsweise von positiven Gefühlen bzw. Mechanismen bei schlechter Laune oder seelischen Verstimmungen erfolgt sowohl per Impulsvortrag als auch in interaktiver Zusammenarbeit. Zudem lernen die Teilnehmenden die geführte Meditation als Technik zur Stimmungsaufhellung in der Praxis kennen und es werden Tools und Ideen für mehr Heiterkeit, Frohsinn und Freude im Alltag und Zukunft, präsentiert. Menschen, die ihr geistiges Wohlbefinden verbessern möchten, sind in diesem Angebot genau richtig. Unabhängig vom Geschlecht oder Alter, richtet sich das Format an alle, die ihr Wissen rund um das Thema „glücklich statt betrübt sein“ erweitern, entsprechende Vorgehensweisen erlernen und in ihren Alltag integrieren möchten. Vorkenntnisse in den genannten Bereichen sind nicht notwendig.

o.t.n

orthopädie.technik.nord

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

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

Bitte mitbringen: Stift und Papier bzw. Smartphone oder Tablet für Notizen, gerne in gemüthlicher Kleidung kommen.

Aylin Yilmaz

Donnerstag, 7.11.2024, 17:00–19:30 Uhr

Volkshochschule, 22,00 €, Kleingruppe

NEU BY30107

Eintauchen in die Welt der Meditation – ein Kompaktseminar

Die Besucher dieses Kurses werden Grundprinzipien und Ziele von Meditation kennenlernen und theoretische Kenntnisse in Bezug auf gesundheitliche und soziale Vorteile dieser Konzentrationsform erlangen. Es wird zudem vorgestellt, wie simpel es sein kann, im Alltag ein Setting zu schaffen, in dem Meditationsübungen integriert werden können – denn alles, was man braucht, ist schon da. Während des Seminars kommen die Teilnehmenden außerdem in Kontakt mit unterschiedlichen Meditationsformen. Gelerntes Fachwissen wird einerseits durch eine dozentengeführte Präsentation vertieft und anschließend in zwei angeleiteten Meditationen praktisch erlebt. Dieses Angebot richtet sich an Meditationsinteressierte, die bisher noch keine oder wenig Berührungspunkte hiermit hatten. Herzlich willkommen, sind natürlich auch diejenigen, die schon mal meditiert haben und nun neugierig sind, weitere Techniken (hier Mitgeföhls- und Atemmeditation) kennenzulernen.

Bitte mitbringen: Stift und Papier bzw. Smartphone oder Tablet für Notizen und, wer möchte, eine Wolldecke oder ein (Meditations-)Kissen. Es wird empfohlen, in gemüthlicher Kleidung zu kommen.

Aylin Yilmaz

Samstag, 9.11.2024, 11:00–14:00 Uhr

Volkshochschule, 26,00 €, Kleingruppe



NEU BY30108

Abenteuerland Meditation: Entdecke die Vielfalt der inneren Reisen

In diesem Format können die Teilnehmenden ihr Wissen um weitere Meditationsarten erweitern, unterschiedliche Techniken in der Praxis ausprobieren und sich von der Theorie und der Meditationserfahrung inspirieren lassen. Es handelt sich bei diesem Format um einen interaktiven Kurzworkshop, der von dem Zusammenspiel von einer theoretischen Erarbeitungsphase in Kleingruppen mit anschließender Ergebnispräsentation und der durch die Dozentin angeleiteten Meditationen lebt. Das Angebot richtet sich an Menschen jeden Alters und Geschlechts, die bereits mit dem Konzept der Meditation vertraut sind. Vielleicht haben sie sogar schon an einem früheren Seminar teilgenommen oder eine Meditationsform ausprobiert. Auch jeder neugierige Meditationsneuling ist herzlich willkommen, Vorkenntnisse sind wünschenswert, aber nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Stift und Papier bzw. Smartphone oder Tablet für Notizen und, wer möchte, eine Wolldecke oder ein (Meditations-)Kissen. Es wird empfohlen, in gemüthlicher Kleidung zu kommen.

Aylin Yilmaz

Samstag, 16.11.2024, 11:00–13:30 Uhr
Volkshochschule, 22,00 €, Kleingruppe

BY30110

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, 17.11.2024, 14:00–18:00 Uhr
Volkshochschule, 40,50 €, Kleingruppe

BU BY30113BU

Bildungsurlaub: Stressfrei im Homeoffice

Wie man die Tücken dieser smarten Lösung umgehen kann

Nicht mehr jeden Tag zur Arbeit fahren müssen – während der Arbeitszeit, quasi nebenher, kleine häusliche Erledigungen machen können – mehr Zeit in der Nähe der Familie verbringen – diese und andere Überlegungen lassen das Zuhause-Arbeiten für viele Menschen als erstrebenswertes Ziel erscheinen. Da kommt es nur gelegen, dass die 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 u. v. m., mit fast allem ist man nahezu allein gelassen. 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. Antworten auf die Frage, wie das geht, gibt es in diesem dreitägigen Bildungsurlaub. Es werden alltagstaugliche Wege aufgezeigt und gemeinsam mit den Teilnehmern praktikable und, sofern nötig, individuelle Lösungen erarbeitet.

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

Anmeldeschluss: 24. Oktober 2024. Eine kostenfreie Stornierung ist nur bis zum Anmeldeschluss möglich. Sofern noch freie Plätze verfügbar sind, kann eine Anmeldung auch nach Anmeldeschluss noch erfolgen. Es besteht die Möglichkeit, das Mittagessen in der hauseigenen Kantine einzunehmen sowie Getränke und kleine Snacks zu erwerben. Eine Unterbringung im Hostelbereich des Kiek in! AÖR ist möglich und kann unter info@kiek-in-nms.de oder 04321 41996-0 separat angefragt werden.

Petra Sievers

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

BY30116

Selbstmanagement und Stressbewältigung in Alltag und Beruf

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

Bitte mitbringen: Notizblock, Stift.

Daniela Wessel

freitags, ab 27.9.2024,
19:00–20:30 Uhr, 6 x
Nicht am 4.10.!
Volkshochschule, 76,50 €, Kleingruppe

BU BY30123BU

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

Dieser Bildungsurlaub 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 Beweglichkeit, Schmerzverminderung und ein besseres Körpergefühl. Der theoretische Teil bietet die Möglichkeit, auf leichte Weise Wissen über den Körper zu erlangen und ihn zu verstehen. Dieser Bildungsurlaub ist für Anfänger*innen im Yoga und auch praktizierende Yoginis geeignet. Die Teilnehmer*innen erfahren mehr über den menschlichen Körper, sein Wesen und die Wirkungen der Yoga-

Bitte beachten
Sie den Hinweis
auf Seite 4

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: 27. September 2024. Eine kostenfreie Stornierung ist nur bis zum Anmeldeschluss möglich. Sofern noch freie Plätze verfügbar sind, kann eine Anmeldung auch nach Anmeldeschluss noch erfolgen. Es besteht die Möglichkeit, das Mittagessen in der hauseigenen Kantine einzunehmen sowie Getränke und kleine Snacks zu erwerben. Eine Unterbringung im Hostelbereich des Kiek in! AÖR ist möglich und kann unter 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 Tee. Hinweis: Umkleieräume und Duschen sind vorhanden.

Angelika Malion-Schonert

Montag, 21.10.2024 bis

Donnerstag, 24.10.2024, 8:00–15:00 Uhr

Freitag, 25.10.2024, 8:00–14:00 Uhr

Volkshochschule, 259,00 €

BY30128

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, wie 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 24.9.2024,

15:00–16:30 Uhr, 10 ×

Volkshochschule, 80,00 €, Kleingruppe

BY30130

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. Durch 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 25.9.2024,

19:45–21:15 Uhr, 10 ×

Volkshochschule, 64,00 €

BY30131

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 25.9.2024,

18:00–19:30 Uhr, 10 ×

Volkshochschule, 64,00 €



BY30133

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 verbessert 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 ein kleines Kissen.

Angelika Malion-Schonert

freitags, ab 20.9.2024,

16:30–18:00 Uhr, 10 ×

Volkshochschule, 64,00 €

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 Ihrem behandelnden Arzt klären.

BY30134

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 werden. 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 19.9.2024,

16:30–18:00 Uhr, 10 ×

Volkshochschule, 64,00 €



BY30135

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.

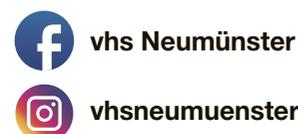
Christine Zeller
dienstags, ab 24.9.2024,
19:30–20:45 Uhr, 10 ×
Nicht am 29.10.!
Volkshochschule, 53,50 €

BY30146

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 und gesundheitliche Gesichtspunkte, dabei im Vordergrund stehen. 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 Lепенies
mittwochs, ab 25.9.2024,
17:00–18:00 Uhr, 10 ×
Auch in den Ferien!
Volkshochschule, 71,00 €, Kleingruppe



BY30151

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 24.9.2024,
10:00–11:30 Uhr, 8 ×
Volkshochschule, 95,00 €

BY30201

Pilates am Morgen

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

Gunda Kubich
dienstags, ab 24.9.2024,
10:00–11:00 Uhr, 10 ×
Volkshochschule, 53,50 €, Kleingruppe

BY30202

Pilates für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen

Pilates ist ein Ganzkörpertraining. Es werden mit gezielten Kräftigungs- und Dehnübungen die gesamte Muskulatur und die Faszien trainiert. Die Anleitung zur bewussten Atmung und präzisen Ausführung der Übungen schult 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 16.9.2024,
17:00–18:00 Uhr, 11 ×
Auch in den Ferien, nicht am 4.11., 25.11.!
Volkshochschule, 47,50 €

BY30203

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 17.9.2024,
19:30–20:30 Uhr, 11 ×
Volkshochschule, 47,50 €

BY30204

Pilates für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen

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

Bitte mitbringen: Handtuch und bequeme Kleidung.

Tugba Korkmaz
mittwochs, ab 25.9.2024,
16:45–17:45 Uhr, 10 ×
Volkshochschule, 53,50 €, Kleingruppe



BY30206

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 BY30208 zu finden.

Bitte mitbringen: Sportkleidung und Hallenturnschuhe.

Renald Wolf
Samstag, 9.11.2024, 10:00–15:30 Uhr
Volkshochschule, 45,00 €, Kleingruppe

BY30208

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, 13.10.2024, 14:00–16:30 Uhr
Volkshochschule, 22,00 €, Kleingruppe

BY30209

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 26.9.2024,
18:00–19:00 Uhr, 10 x
Auch in den Ferien!
Volkshochschule, 43,00 €

NEU BY30221

BTA – Beweglichkeitstraining für Alltagsfitness



Dieses innovative Trainingskonzept ist speziell für Personen der Altersgruppe 55plus entwickelt, die wenig oder hauptsächlich einseitig sportlich aktiv sind. Das Programm verbessert signifikant die Beweglichkeit, indem es sich den spezifischen Anforderungen des Alltags anpasst. Gerade im beruflichen Leben kommen oft nur minimale Bewegungsvariationen vor, was zu zunehmenden Einschränkungen und häufig zu Schmerzen im Bewegungsapparat beitragen kann. Das zielgerichtete Training wirkt diesen Problemen entgegen und kann bei regelmäßiger Durchführung nicht nur helfen, bestehende Beschwerden zu lindern, sondern auch präventiv wirken. Die Übungen werden mit einfachen Hilfsmitteln wie Stöcken, Bällen und Gymnastikmatten durchgeführt, sodass sie leicht in das häusliche Umfeld integriert und regelmäßig für die Gesundheit umgesetzt werden können. Das Training steigert sich von sehr einfachen Übungen zu Beginn bis hin zu moderat anspruchsvollen Aktivitäten am Ende des Kurses. Ziel ist es, die allgemeine Beweglichkeit nachhaltig zu verbessern und zu einem aktiveren, schmerzfreien Alltag beizutragen.

Bitte mitbringen: Wolldecke, bequeme Kleidung, Anti-Rutsch-Socken; Trinkwasser.

Petra Sievers
donnerstags, ab 19.9.2024,
15:30–16:30 Uhr, 10 x
Auch in den Ferien!
Volkshochschule, 53,50 €, Kleingruppe



Alle wieder an Bord!

Rufen Sie uns gerne an und vereinbaren einen Termin!

Rückbildungskurse

Di., 3.9.24, 10:00 Uhr · Do., 5.9.24, 10:00 Uhr
100 % Kostenübernahme durch Krankenkassen.

Pilates Präventionskurse

Mi., 4.9.24, 18:00 Uhr · Do., 5.9.24, 17:00 Uhr
Bis zu 80 % Krankenkassenbezuschusst.

Faszienworkshop · Schmerz lass nach

Sa., 28.9.24, 9:00–10:30 Uhr

Fußworkshop · Gut zu Fuß

Sa., 9.11.24, 9:00–10:30 Uhr

Partnerworkshop · Schulter-Nacken

Sa., 11.1.25, 9:00–10:30 Uhr

Praxis für Physiotherapie & Pilates

Noldestraße 5 · 24539 Neumünster
Telefon 04321 - 934 14 60
www.physiopilates-schaem.de

NEU BY30222

Mehr Kraft für den Alltag – Präventives Krafttraining



Das speziell entwickelte Krafttrainingsprogramm zielt darauf ab, dem natürlichen, schleichenden Kraftverlust entgegenzuwirken, der mit fortschreitendem Alter einhergeht. Kraftdefizite können sich spürbar negativ auswirken, beispielsweise durch Schmerzen, Überlastung von Herz und Kreislauf sowie Gangunsicherheiten. Gerade für Personen jenseits der 50 ist es essenziell, diesen Entwicklungen aktiv entgegenzutreten. Das moderate Krafttraining umfasst Übungen, die alle wichtigen Körperbereiche ansprechen, und ist daher ideal geeignet, um Ihre Fitness zu verbessern. Der Kurs steht allen Interessierten jenseits der 55 offen, aber auch jüngere Teilnehmende mit Defiziten z. B. in Arm- und/oder Beinkraft sind herzlich willkommen. Das Training setzt vorrangig auf Übungen, die ohne zusätzliche Gewichte auskommen. Wegen bereits vorhandener muskulärer Einschränkungen fördert dieses einfache Training effektiv den Muskelaufbau. Am Kursende verfügen die Teilnehmenden über ein individuelles Trainingsprogramm, das langfristig angewendet werden kann, um gesundheitlichen Problemen vorzubeugen und ein aktiveres Leben mit mehr Wohlbefinden zu führen.

Bitte mitbringen: Wolldecke, bequeme Kleidung; Anti-Rutsch-Socken; Trinkwasser.

Petra Sievers
donnerstags, ab 19.9.2024,
16:45–17:45 Uhr, 10 x
Auch in den Ferien!
Volkshochschule, 53,50 €, Kleingruppe



Fit ohne Geräte

Buntes Bewegungstraining 55 plus

Leitung: Hjördis Ahsbahs

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, sodass 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 zu Hause in den Alltag integrieren kann.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung/Sportkleidung, Hallenturnschuhe.

NEU BY30223

montags, ab 7.10.2024,
18:30–20:00 Uhr, 10 x
Auch in den Ferien!

Volkshochschule, 80,00 €, Kleingruppe



NEU BY30224

mittwochs, ab 9.10.2024,
18:15–19:45 Uhr, 10 x
Auch in den Ferien!

Volkshochschule, 80,00 €, Kleingruppe



WICHTIG!

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

BY30235

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 23.9.2024,
15:00–16:00 Uhr, 10 x
Volkshochschule, 43,00 €



BY30237

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 19.9.2024,
10:30–11:30 Uhr, 10 x
Volkshochschule, 43,00 €



BY30244

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 zu Hause angelegt. Für die Teilnahme am Workshop werden keine Vorkenntnisse benötigt.

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

Christine Zeller
Samstag, 28.9.2024, 10:00–12:00 Uhr
Volkshochschule, 18,00 €, Kleingruppe

BY30249

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 Gleichgewichtsinns, 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 17.9.2024,
18:00–19:00 Uhr, 11 x
Volkshochschule, 59,00 €, Kleingruppe

BY30250

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 17.9.2024,
16:45–17:45 Uhr, 11 x
Volkshochschule, 59,00 €, Kleingruppe

BY30256

Bodyforming – Kräftigung und Ausdauer mit Steps und Aerobic

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

Bitte mitbringen: Sportkleidung, feste Turnschuhe, Handtuch.

Ilka Schüler
dienstags, ab 17.9.2024,
18:15–19:15 Uhr, 11 x
Volkshochschule, 46,50 €

Bitte beachten
Sie den Hinweis
auf Seite 4

NEU BY30258

**Dance Workout mit Power
Bewegung, die begeistert und Energie
schenkt**

In diesem lebendigen Kurs kombinieren wir Tanz mit Fitness in einer Art, die keine Vorkenntnisse im Tanzen erfordert. Durch die Mischung aus schnellen und langsamen Bewegungen zu lateinamerikanischer Musik schafft der Kurs ein dynamisches Intervalltraining, das Spaß macht und effektiv den Körper fordert. Sie werden nicht nur Fitnessübungen ausführen, sondern auch Einblicke in einfache Tanzschritte bekommen, die Ihre Lebensfreude steigern und den Kopf frei machen. Geleitet wird dieser Kurs von Nadja Rieper, einer erfahrenen Trainerin in den Bereichen Zumba und Tanz, die ihre umfassende Erfahrung und Leidenschaft für südamerikanische Tänze und Rhythmen mit einbringt. Es bereitet ihr große Freude, Menschen zu inspirieren und ihnen ein Stück Lebensfreude durch Tanz und Musik mitzugeben. Ihr Motto „Gemeinsam durch das Leben tanzen“ spiegelt sich in jeder Kursstunde wider. Die Teilnehmenden werden lernen, wie sie ihre Energie effektiv durch Bewegung steigern können, während sie gleichzeitig Spaß an der Musik und den Tanzbewegungen haben. Der Kurs ist offen für alle, unabhängig von Vorerfahrungen, und bietet eine unterhaltsame Möglichkeit, körperliche Fitness zu verbessern.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, feste Turnschuhe, Handtuch.

Nadja Rieper
freitags, ab 20.9.2024,
10:00–11:00 Uhr, 10 x
Nicht am 4.10.!
Volkshochschule, 61,00 €

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

Aroha ist ein effektiver und unkomplizierter Gesundheitskurs im 3/4-Takt. Es ist inspiriert vom „HAKA-Kriegstanz“ der Maori mit kraftvollen Bewegungen, „KUNG FU“ mit Kontrolle in An- und Entspannung und dem „TAI CHI“ mit konzentrierten und fließenden Bewegungen. Es dient zur Stärkung des 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.

BY30260

Melanie Selck
donnerstags, ab 19.9.2024,
18:00–19:00 Uhr, 10 x
Auch in den Herbstferien! Nicht am 21.11.!
Volkshochschule, 56,50 €

BY30261

Melanie Selck
donnerstags, ab 19.9.2024,
19:15–20:15 Uhr, 10 x
Auch in den Herbstferien! Nicht am 21.11.!
Volkshochschule, 56,50 €, Kleingruppe

BY30265

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 16.9.2024,
18:15–19:15 Uhr, 11 x
Volkshochschule, 59,00 €, 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.
Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung, Trinken, etwas zum Essen.

**Bewegung und Tanz
Wandern**



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

Achtung: Die Wanderung beginnt grundsätzlich direkt am vereinbarten Treffpunkt vor Ort (zur im Kurs angegebenen Startzeit). Teilnehmer*innen, die ein Interesse an der Bildung von privaten Fahrgemeinschaften von Neumünster aus haben, können sich mit der Kursleitung in Verbindung setzen. Die Kontaktdaten der Kursleitung werden mit der Anmeldebestätigung versendet.

**EXKURSION BY30270V
Wanderung um den Lanker See
(ca. 15 km)**

Die Wanderung beginnt am Landgasthof „Zur alten Schule“ in Wahlstorf und führt zunächst direkt zum Gut Wahlstorf. Der Weg verläuft durch eine Birkenallee, die schöne Aussichten über den Lanker See bietet. Die Route führt weiter über den Reiterhof Gläserkoppel bis nach Preetz. Anschließend geht es durch das Naturschutzgebiet Kührener Teiche und über hügelige Felder, die einen Blick über den See ermöglichen, zurück zum Ausgangspunkt.

Treffpunkt: Parkplatz Gasthof „Zur alten Schule“, Lindenallee 6, 24211 Wahlstorf (Geokoordinaten: 54.194993,10.309954).

Sonntag, 28.7.2024, 10:00–15:00 Uhr
Exkursion, 6,00 €
Anmeldeschluss: Donnerstag, 25. Juli (12:00 Uhr)

**EXKURSION BY30271V
Heidewanderung bei Sorgwohld
(ca. 13 km)**

Die Wanderung startet auf einem Parkplatz an der B77 in Sorgbrück und führt auf dem Ochsenweg. Dieser breite Sandweg verläuft zwischen Wald und Heideflächen. Der Pfad setzt sich zwischen Dünen und großen Heideflächen sowie der Sorgeniederung fort. Die Heideblüte kann von Mitte August bis Mitte September besonders attraktiv sein. Die Route umfasst eine Rundwanderung durch das Owschlag Moor und endet nach etwa 13 km wieder am Ausgangsparkplatz. Treffpunkt: Parkplatz in Sorgbrück – Von der B77 links einbiegen nach Sorgbrück. Gleich auf der rechten Seite ist der Parkplatz (Geo-Koordinaten: 54.355843, 9.555854).

Samstag, 10.8.2024, 10:00–15:00 Uhr
Exkursion, 6,00 €
Anmeldeschluss: Donnerstag, 8. August (12:00 Uhr)



V Exkursion BY30272V

**Wanderung durch das Wittmoor
(ca. 13,5 km)**

Die Wanderung findet im abwechslungsreichen Naturschutzgebiet Wittmoor und dem Tankstedter Forst statt. Die Wanderwege führen durch unterschiedliche Landschaften. Mal Wälder, mal Felder und Wiesen sowie ein Heidegebiet und auf dem Damm einer alten Lorenbahn geht es mitten durch das Moor.

Treffpunkt: Auf der B 432 aus Richtung Bad Segeberg kommend, bei Ampelkreuzung links Duvenstedt – rechts Tangstedt, ca. 1 km weiterfahren.

Hinter Waldpark Tankstedter Forst, auf der rechten Seite ist der Parkplatz
(Geo-Koordinaten: 53.708924,10.068823).

Samstag, 7.9.2024, 10:00–15:00 Uhr
Exkursion, 6,00 €

Anmeldeschluss: Donnerstag, 5. September (12:00 Uhr)

V Exkursion BY30273V

Wanderung am Kellersee und um den Ukleisee (ca. 14 km)

Die Strecke wird in einem moderaten Tempo bewältigt und enthält auch eine gemeinsame Snackpause am Wegesrand. Die Wanderung beginnt am Parkplatz vom Ukleier Fährhaus in Sielbeck und folgt einem Wanderweg direkt am Ufer des Kellersees nach Fissau. Ein Waldweg verläuft entlang des Ufers der Schwentine. Die Route setzt sich durch Feld und Wald fort bis zum Ukleisee, der umrundet wird.

Treffpunkt: Parkplatz der geschlossenen Gaststätte Ukleier Fährhaus, Sielbeck
(Geo-Koordinaten: 54.179623,10.622952).

Samstag, 12.10.2024, 10:00–15:00 Uhr
Exkursion, 6,00 €

Anmeldeschluss: Donnerstag, 10. Oktober (12:00 Uhr)

V Exkursion BY30274V

**Wanderung um den Großen Eutiner See
(ca. 11 km)**

Vom Parkplatz „Am Stadtgraben“ führt der Weg am Eutiner Schloss vorbei zur Seepromenade. Eine kleine Meerjungfrau-Statue befindet sich im Eutiner See. Der Weg setzt sich durch den Seepark fort, überquert eine Brücke und führt durch einen herbstlich gefärbten Mischwald am Nordufer des Sees entlang bis zur Ostspitze. Der gepflegte Wanderweg auf der Südseite verläuft direkt am Wasser entlang mit stetigem Blick auf den See. In Eutin führt der Weg an der Freilichtbühne vorbei, durch den Schlossgarten und die Schlossparkallee zurück zum Parkplatz. Treffpunkt vor Ort: Eutin, Parkplatz am Stadtgraben
(Geo-Koordinaten: 54.136941,10.614891)

Samstag, 9.11.2024, 10:00–15:00 Uhr
Exkursion, 6,00 €

Anmeldeschluss: Donnerstag, 7. November (12:00 Uhr)

V Exkursion BY30275V

**Rundwanderung ab Gut Bossee mit
Besuch des Historischen Weihnachtsmarktes (ca. 11 km)**

In der Nähe vom Westensee befindet sich das Gut Bossee, eines der größten Güter Schleswig-Holsteins, im Besitz der Familie Bülow. Die Route der Wanderung führt über den Gutshof, die angrenzenden weiten Felder und in ein relativ großes Waldgebiet mit verwunschenen Waldseen. Nach ca. 11 km wird wieder der Gutshof erreicht. Anschließend besteht die Möglichkeit, den historischen Weihnachtsmarkt des Gutshofes (kostenfrei) zu besuchen, um das dargebotene Kunsthandwerk zu betrachten und die angebotenen Köstlichkeiten zu genießen.

Treffpunkt: Parkplatz vor Gut Bossee, Am Westensee

(Geo-Koordinaten: 54.285204,9.898867).

Siegrid Beyer

Samstag, 14.12.2024, 10:00–15:00 Uhr
Exkursion, 6,00 €

Aufgrund des historischen Weihnachtsmarktes werden zusätzlich Parkgebühren in Höhe von 3,00 € anfallen. Diese sind dann vor Ort zu entrichten.

Anmeldeschluss: Donnerstag, 12. Dezember (12:00 Uhr)



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

In Kooperation mit dem Segelclub Neumünster e. V.

Leitung: Uwe Blunck

Stand-Up-Paddeln (SUP) ist der neue umweltfreundliche Trendsport. Er bietet ein perfektes, ganzheitliches und gelenkschonendes Kraft- und Ausdauertraining für jedermann und erfüllt hierdurch die Anforderungen des Bewegungs- und Gesundheitstrends in Deutschland. Durch die aufrechte Position auf dem Board muss der ganze Körper unter Spannung sein, um die Kraft aufs Wasser zu bringen. Die Oberkörpermuskulatur, Bauch und Rücken werden gestärkt, und durch das Ausbalancieren gibt es den Beinen eine Extraportion Training, was auch die tieferliegenden Muskeln erreicht. SUP kann auf allen Wasseroberflächen von Menschen jeden Alters und jedes Könnens ausgeführt

werden. Nebenbei ist es auch entspannend für Geist und Seele. Die einzige Voraussetzung ist, dass man schwimmen kann, wenn man einmal vom Brett ins Wasser fällt, was aber heutzutage durch die speziell für diesen Sport konstruierten Boards kaum zu erreichen ist. In diesem Kurs werden die Grundlagen des Stand-Up-Paddelns auf dem Einfelder See vermittelt.

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

Die Leihgebühr für Ausrüstung ist in den Kursgebühren enthalten.

Treffpunkt: vor dem Hoftor zum Segelclub (Strandallee 29).

BX30291

Montag–Mittwoch, 22.7.–24.7.2024,
18:00–19:30 Uhr

Segelclub Neumünster e.V., 94,00 €

NEU BX30293

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

NEU BX30296

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

In Kooperation mit dem Segelclub Neumünster e. V.

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

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

Die Leihgebühr für Ausrüstung ist in den Kursgebühren enthalten.

Treffpunkt: vor dem Hoftor zum Segelclub (Strandallee 29).

Uwe Blunck

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



Tenniskurse

In Kooperation mit dem THC Neumünster

Für die Anmeldung von
Tenniskursen gilt grundsätzlich:
Eine Anmeldung erfolgt per Mail
an 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 – Tennisschule. Bei einer Anmeldezahl unter der Mindestteilnehmerzahl von sechs 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.

BY30301

Tenniskurs „Beginner“ für Anfänger*innen

In Kooperation mit dem THC Neumünster

Speziell für Anfänger*innen geeignet, vermittelt der Kurs grundlegende Techniken wie Vorhand, Rückhand, Aufschlag und Flugball durch erfahrene, lizenzierte Trainer*innen. Das Ziel ist die Verbesserung der Hand-Auge-Koordination und der allgemeinen Fitness, um einen soliden Einstieg in den Sport zu ermöglichen. Teilnehmende erlernen nicht nur die Grundlagen, sondern auch einfache Spielstrategien und Regeln. Der Kurs ist praxisorientiert gestaltet, bietet individuelles Feedback und passt sich dem Lerntempo an. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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 18.10.2024,
19:00–20:00 Uhr, 8 ×
THC Neumünster,
Nobelstraße 4, 24536 Neumünster
99,00 €

BY30302

Tenniskurs „Comebacker“ für Wiedereinsteiger*innen

In Kooperation mit dem THC Neumünster

Im Kurs wird die Hand-Auge-Koordination und Fitness optimiert. Ideal für Wiedereinsteiger*innen mit Grundkenntnissen, fokussiert der Kurs auf die Verfeinerung von Grundsschlägen, Aufschlag und Flugball. Erfahrene, lizenzierte Trainer*innen bieten individuelles Feedback und zielgerichtete Übungen. Die Verbesserung der Hand-Auge-Koordination und Fitness steht im Vordergrund. Ein tieferes Verständnis für Technik und Taktik ermöglicht die Verbesserung des eigenen Spiels.

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 18.10.2024,
18:00–19:00 Uhr, 8 ×
THC Neumünster,
Nobelstraße 4, 24536 Neumünster
99,00 €

BY30401VT

Resilienz im Berufsalltag stärken Strategien und Techniken für mehr Widerstandskraft und Effektivität

In Kooperation mit dem Gesundheitsamt
der Stadt Neumünster

Resilienz bezeichnet die Fähigkeit, Herausforderungen und Stresssituationen standzuhalten und sich von ihnen zu erholen. In diesem Vortrag werden Methoden vorgestellt, die Resilienz im Berufsalltag durch gezielte Pausen, klare Rollendefinition und effizientes Energiemanagement steigern. Es wird erläutert, wie Techniken zur Förderung von Selbstwertschätzung und Selbstfürsorge das berufliche Wohlbefinden verbessern und die Leistungsfähigkeit nachhaltig sichern können. Zudem werden praktische Ansätze und Strategien referiert, die helfen, den täglichen Herausforderungen im Berufsleben mit mehr Gelassenheit und Stärke zu begegnen. Der Vortrag findet im Rahmen der Woche für seelische Gesundheit unter dem Motto „Hand in Hand für seelische Gesundheit am Arbeitsplatz“ statt.

Hinweis: Vertiefend zu diesem Thema ist unter der Kursnummer BY30405 das Kursangebot „Resilienz: Was meine Seele stark macht“ zu finden.



- große Auswahl an Fahrrädern und Zubehör
- Rundumservice • wechselnde Angebote
- Gebrauchtfahrräder
- 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
--	--

Hildegund Brandenbusch-Geiser
Freitag, 11.10.2024, 17:00–18:30 Uhr
Volkshochschule, die Teilnahme an dem
Vortrag ist kostenfrei.
Eine Anmeldung ist erforderlich.

BY30405

Resilienz: Was meine Seele stark macht Das kleine Einmaleins der seelischen Widerstandskraft

Wir alle kennen Menschen, deren Leben alles andere als einfach ist, die dennoch ihren Lebensmut und ihre Kraft erhalten. Was hält diese Menschen lebendig? Wie gehen sie mit Belastungen, Krisen und Konflikte um? Worin liegt das Geheimnis ihrer Dynamik und Flexibilität? In dieser Veranstaltung wird erörtert, welche grundlegenden Einstellungen und Fähigkeiten Menschen auszeichnen, die gelernt haben, mit den Anforderungen des Lebens gut und erfolgreich umzugehen. Es werden Anregungen geboten, wie die Widerstandskräfte der Seele im Privaten und im Berufsleben gestärkt werden können.

Hildegund Brandenbusch-Geiser
Samstag, 9.11.2024, 10:00–15:00 Uhr
Volkshochschule, 39,00 €, Kleingruppe

Bitte beachten
Sie den Hinweis
auf Seite 4



**Mit dem Feldenkrais-Workshop zur aufrechten Haltung
Krummer Rücken? Schlurfender Gang?
Kopfschmerzen bei langem Stehen?**

Leitung: Stefanie Schudde

Aufrechte Haltung ist nicht gleich gute Haltung. Doch was macht eine gute Haltung aus? Feldenkrais-Lektionen beschäftigen sich nicht mit statischer, sondern mit dynamischer Haltung, aus der man sich in jede beliebige Richtung bewegen kann. In dem Workshop wird das Zusammenspiel der „Beuger“ und „Strecker“ (die Muskeln, die an der Aufrichtung beteiligt sind) harmonisiert, sodass ein ausgeglichener Muskeltonus für mühelose und individuell gute Aufrichtung sorgt. Ebenso wird es dem Skelett ermöglicht, eine koordinierte Verteilung der Belastung auf die Gelenke vorzunehmen. Die Knochen tragen, die Muskeln bewegen. Dies wird in Rückenlage, Seitenlage und Bauchlage unterrichtet, damit das Nervensystem nicht mit dem Gleichgewicht halten beschäftigt ist. Die Methode ist individuell, nachhaltig und schmerzfrei. Darüber hinaus ist sie für jeden geeignet, unabhängig von Alter oder Mobilität.

Bitte mitbringen: Eigene Matte (wenn gewünscht), bequeme Kleidung (Hose), warme Socken, Essen und Trinken.

BY30408

Samstag, 9.11.2024, 14:30–17:30 Uhr
Volkshochschule, 26,00 €, Kleingruppe

BY30409

Sonntag, 12.1.2025, 10:00–13:00 Uhr
Volkshochschule, 26,00 €, Kleingruppe

Feldenkrais-Workshop für Vielsitzer

Leitung: Stefanie Schudde

Viele sitzen mehr als sieben Stunden am Tag auf der Arbeit und/oder haben ein sitzendes Hobby. Dass das nicht gesund ist, ist wohl jedem klar. Doch oft erlaubt uns der Alltag wenig sportliche oder ausgleichende Bewegung. Die meisten haben die Angewohnheit, im Sitzen einen Bereich der Wirbelsäule stärker zu nutzen als andere. Dieser Mangel an Ausgewogenheit führt zur Überlastung der bevorzugten Bereiche und in der Folge zu Erschöpfung und Erkrankung. In diesem Workshop führen die Veränderungen in der Sitz- und Armposition dazu, dass unbewegte Bereiche aktiviert werden und vertraute, unnötige Spannungen sich lösen. So verteilt sich die Belastung gleichmäßiger auf die verschiedenen Körperteile, die am Sitzen und Beugen beteiligt sind. Dieser Workshop findet größtenteils im Sitzen statt. Die Methode ist individuell, nachhaltig und schmerzfrei. Darüber hinaus ist sie für jeden geeignet, unabhängig von Alter oder Mobilität.

Bitte mitbringen: Eigene Matte (wenn gewünscht), bequeme Kleidung (Hose), warme Socken, Essen und Trinken.

NEU BY30410

Sonntag, 10.11.2024, 10:00–13:00 Uhr
Volkshochschule, 26,00 €, Kleingruppe

NEU BY30411

Samstag, 11.1.2025, 14:30–17:30 Uhr
Volkshochschule, 26,00 €, Kleingruppe

Mit FELDENKRAIS® -ATM entspannt ins Wochenende

Leitung: Stefanie Schudde

Nach einer arbeits- oder ereignisreichen Woche den Körper und Geist mit sanften Bewegungen entspannen. In der Feldenkrais-Methode wird mit bewusster Bewegung experimentiert, sodass sich Einschränkungen und Schmerzen zum Positiven verändern oder gar nicht erst entstehen. Es werden gesunde und effiziente Bewegungsabläufe erlernt, die ungesunde Haltungs- und Bewegungsmuster ersetzen. Durch die sich dadurch entwickelnde Bewusstheit („Bewusstheit durch Bewegung – Awareness Through Movement“ ATM) kann sich ungeahntes Potenzial entfalten, sowohl körperlich als auch geistig. Denn das wiedererlangte Vertrauen in einen beweglichen Körper stärkt das Selbstbewusstsein und die seelische Gesundheit. Die Methode ist individuell, nachhaltig und schmerzfrei. Darüber hinaus ist sie für jeden geeignet, unabhängig von Alter oder Mobilität.

Bitte mitbringen: eigene Matte (wenn gewünscht), bequeme Kleidung, warme Socken.

NEU BY30412

freitags, ab 8.11.2024,
10:00–11:30 Uhr, 6 ×
Volkshochschule, 76,50 €, Kleingruppe

NEU BY30413

freitags, ab 8.11.2024,
19:30–21:00 Uhr, 6 ×
Volkshochschule, 76,50 €, Kleingruppe

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

BY30414

Schulter-Nacken-Kiefer

Feldenkrais® beispielhaft kennenlernen

Die Feldenkrais-Methode ist ein wertfreies Kennenlernen der eigenen Bewegungsmuster, und diese sind in der Regel durch verschiedenste äußere Einflüsse entstanden. Die Grundannahme ist, dass jede Bewegung sich verbessern, optimieren lässt, in Ruhe, mit Zeit und vor allem ohne Schmerzen. Dieses Verbessern der eigenen Bewegungen wird unser Ziel des Kurses sein. Wagen Sie sich ran! Das Kiefergelenk – wer beißt nicht schon mal die Zähne zusammen? Durchhalten, Zähne knirschen. Der Nacken – verspannt vor dem Computer, der Kopf wird schwer. Wie (er)trage ich, was auf meinen Schultern lastet? Wir üben die Sinne zu schärfen, um zu entdecken, wie es sich anfühlt, wenn „(Ver)Spannungen“ einsetzen und suchen Bewegungsalternativen, die zu einem lockeren Kiefergelenk, einem beweglichen Nacken, leichten Schultern und gutem Durchatmen führen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke und Kissen.

Ute Hoops

Samstag, 28.9.2024, 15:00–19:00 Uhr
Sonntag, 29.9.2024, 10:30–14:30 Uhr
Volkshochschule, 80,00 €, Kleingruppe



BY30416

Schulter-Nacken-Spezial

Verspannungen und Schmerzen von Schultern und Nacken sind weit verbreitet. Häufig verursacht durch berufsbedingten Bewegungsmangel, Dauerstress und Fehlhaltungen. In diesem Workshop werden Übungen zur Lockerung gezeigt, zur sanften Kräftigung der Muskulatur sowie Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen. Wie baue ich erholsame, entspannende Pausen in meinen Alltag ein? Es gibt viele Möglichkeiten zur Selbsthilfe, wenn die Schultern und der Nacken zur Problemzone werden!
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

Ilka Schüler

Samstag, 12.10.2024, 14:00–16:00 Uhr
Volkshochschule, 18,00 €, Kleingruppe



BY30430

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 Systems gut zur Ruhe kommen kann und beschäftigt sich mit den vielfältigen Aspekten, die für einen gesunden und erholsamen Schlaf vonnöten 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, 25.1.2025, 15:00–19:00 Uhr
Sonntag, 26.1.2025, 10:30–14:30 Uhr
Volkshochschule, 80,00 €, Kleingruppe

BY30502

Gutes für die Füße

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.

Maja Seidel

Samstag, 9.11.2024, 10:00–13:20 Uhr
Volkshochschule, 28,50 €, Kleingruppe

BY30700VW

Online-Vortrag: Sparen beim Einkaufen und Essen

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Die steigenden Preise für das tägliche Leben stellen viele Menschen vor Herausforderungen. Daher sind praxistaugliche Tipps zu gesundem und zudem auch preiswertem Einkaufen und Zubereiten, besonders gefragt. Wer den Lebensmitteleinkauf gut vorbereitet und Speisen selbst kocht, kann clever Zeit und Geld sparen, ohne auf Qualität und Geschmack verzichten zu müssen. Und

auch zuhause helfen Energiesparmaßnahmen dabei, den Geldbeutel zu schonen. Im Vortrag klären wir unter anderem die Fragen, wie Sparpotenziale erkannt und ausgeschöpft werden, und ressourcenschonende Zubereitung gelingen kann. Die Veranstaltung ist ein kostenfreies Angebot der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein und findet in Kooperation mit den Volkshochschulen Schleswig-Holsteins statt.

Referent*in: Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Dienstag, 27.8.2024, 17:00–18:00 Uhr

Online, kostenlose Veranstaltung
Anmeldeschluss: Donnerstag, 22. August (12:00 Uhr), mit Angabe einer E-Mail-Adresse! Bitte beachten Sie den Ihnen bei der Anmeldung zugesendeten Link, über den Sie sich spätestens zwei Werktage vor dem Online-Vortrag registrieren müssen.

BY30701VW

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. Die Veranstaltung ist ein kostenfreies Angebot der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein und findet in Kooperation mit den Volkshochschulen Schleswig-Holsteins statt.

Referent*in: Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Montag, 30.9.2024, 17:00–18:00 Uhr

Online, kostenlose Veranstaltung
Anmeldeschluss: Mittwoch, 25. September (12:00 Uhr), mit Angabe einer E-Mail-Adresse! Bitte beachten Sie den Ihnen bei der Anmeldung zugesendeten Link, über den Sie sich spätestens zwei Werktage vor dem Online-Vortrag registrieren müssen.

BY30702VW

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, Fruchtjoghurts, 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. Die Veranstaltung ist ein kostenfreies Angebot der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein und findet in Kooperation mit den Volkshochschulen Schleswig-Holsteins statt.

Referent*in: Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Donnerstag, 17.10.2024, 17:00–18:00 Uhr

Online, kostenlose Veranstaltung
Anmeldeschluss: Montag, 14. Oktober (12:00), mit Angabe einer E-Mail-Adresse! Bitte beachten Sie den Ihnen bei der Anmeldung zugesendeten Link, über den Sie sich spätestens zwei Werktage vor dem Online-Vortrag registrieren müssen.





V BY30703VW

**Online-Vortrag: Schön verpackt –
um welchen Preis?**



**Funktionalität und potenzielle Risiken
von 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 unserer 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. Der Vortrag der Verbraucherzentrale ist kostenfrei und findet statt in Kooperation mit den Volkshochschulen in Schleswig-Holstein.

Referent*in: Verbraucherzentrale
Schleswig-Holstein

Donnerstag, 14.11.2024, 17:00–18:00 Uhr
Online, kostenlose Veranstaltung

Anmeldeschluss: Montag, 11. November (12:00 Uhr),
mit Angabe einer E-Mail-Adresse! Bitte beachten Sie
den Ihnen bei der Anmeldung zugesendeten Link,
über den Sie sich spätestens zwei Werktage vor dem
Online-Vortrag registrieren müssen.

V BY30704VW

**Online-Vortrag:
Märchen und Wahrheiten rund um
Lebensmittel – Was ist dran?**



In Kooperation mit der
Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Wer kennt das nicht: Gut gemeinte Ratschläge beim Essen, verlockende Versprechen in der Werbung und Mythen, getarnt als Allgemeinwissen. Doch was stimmt eigentlich und was ist ein Gerücht? Nehmen Sie teil und testen Sie Ihr Wissen. Anhand vieler Beispiele aus jahrelanger Verbraucherarbeit werden Mythen aufgedeckt und Hintergründe erklärt. So manche Erkenntnis wird Sie überraschen, zum Schmunzeln bringen oder für mehr Wissen sorgen. Die Veranstaltung ist ein kostenfreies Angebot der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein und findet in Kooperation mit den Volkshochschulen Schleswig-Holsteins statt.

Referent*in: Verbraucherzentrale
Schleswig-Holstein

Donnerstag, 12.12.2024, 17:00–18:00 Uhr
Online, kostenlose Veranstaltung

Anmeldeschluss: Montag, 9. Dezember (12:00 Uhr),
mit Angabe einer E-Mail-Adresse! Bitte beachten Sie
den Ihnen bei der Anmeldung zugesendeten Link,
über den Sie sich spätestens zwei Werktage vor dem
Online-Vortrag registrieren müssen.

V BY30705V

**Diagnose Diabetes mellitus II –
Abnicken oder anpacken?**

Unter der Erkrankung Diabetes mellitus II leiden in Deutschland mindestens rund 9 Mio. Menschen. Sie ist damit Volkskrankheit, aber noch lange nicht normal und aussichtslos. Die Ernährungstherapeutin Ann-Kristin Panknin zeigt auf, wie man grundsätzlich und individuell angepasst über eine Veränderung des Lebensstils dieser Krankheit nebenwirkungsfrei den Kampf ansagt, ohne den Überblick zu verlieren. Was passiert bei einer Insulinresistenz, wie wirken Medikamente, die berühmte Spritze, eine OP sowie Bewegung und Ernährung? Betroffene lernen, sich offen mit ihrer Erkrankung auseinanderzusetzen und werden bestärkt, verantwortungsbewusst mit dieser Diagnose umzugehen. Diese Punkte und mögliche eigene Fragen werden in dem 90-minütigen Gesundheitsvortrag anschaulich und fachgerecht beantwortet, damit die Teilnehmenden direkt mit der eigenen Umsetzung anfangen können.

Ann-Kristin Panknin

Dienstag, 8.10.2024, 18:00–19:30 Uhr
Volkshochschule, 8,00 €

Anmeldeschluss: Dienstag, 1. Oktober (12:00 Uhr)

V BY30706V

**Intervallfasten: Herkunft, Varianten
und Umsetzung im Alltag**

Im Fokus unseres Kurses steht das Intervallfasten, auch als 16:8-Fasten bekannt, aufgrund der langen Essenspausen zwischen den Mahlzeiten. Gemeinsam wird ein Blick auf die Ursprünge dieses Fastentrends geworfen, die Unterschiede zu anderen Fastenmethoden erörtert und gezeigt, wie es mühelos in den Alltag integriert werden kann. Entdecke die Grundlagen des Intervallfastens und erfahren, wie diese effektive Methode praktisch angewendet werden kann.

Alexandra Richter

Donnerstag, 16.1.2025, 19:00–20:30 Uhr
Volkshochschule, 8,00 €

Anmeldeschluss: Dienstag, 14. Januar (12:00 Uhr)



**Kursort für
alle Kochkurse
Gemeinschaftsschule
Faldera**

**Eingang Lehrküche:
Franz-Wieman-Str. 18a,
24537 Neumünster (1. Stock),
Zufahrt über
Pöppelmannweg**

NEU BY30710

**Geheimnisse aus Omas Küche:
Eine kulinarische Zeitreise
Traditionelle Gerichte neu entdeckt –
Vom klassischen Arme Ritter
bis zum Marillenknödel**

Hier werden die Geheimnisse traditioneller Gerichte aus Omas Küche gelüftet. Die Teilnehmenden entdecken und bereiten klassische Speisen wie Arme Ritter mit Weinschaumsauce und Marillenknödel unter Anleitung einer erfahrenen Hauswirtschafterin zu. Der Fokus liegt dabei nicht nur auf der Zubereitung, sondern auch auf dem Verständnis des kulturellen Kontextes dieser Gerichte. Durch praktische Kochsessions, ergänzt durch kurze theoretische Einblicke in die historischen und kulturellen Hintergründe der Rezepte, wird ein umfassendes Lernerlebnis geschaffen. Dieser Kurs ist ideal für alle, die ihr kulinarisches Wissen erweitern möchten, unabhängig von ihren Vorkenntnissen in der Kochkunst. Ziel ist es, nicht nur neue Fähigkeiten in der Küche zu vermitteln, sondern auch die Wertschätzung für die Vielfalt und Geschichte der traditionellen Kochkunst zu fördern.
Bitte mitbringen: Gefäße für Reste sowie eine Transporttasche, Schürze, Geschirrhandschuh.

Andrea Brink

Mittwoch, 2.10.2024, 17:00–20:00 Uhr
Gemeinschaftsschule Faldera,
46,50 €, Kleingruppe

In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 12,00 € pro Person enthalten.

Anmeldeschluss: Mittwoch, 25. September (12:00 Uhr)



vhs Neumünster



vhsneumuenster



NEU BY30711

Festliche Kulinarik: Vom Küchengruß bis zur Eventgestaltung Gestalten, Kochen, Feiern – Ein Workshop für jeden Anlass

In diesem Kurs tauchen wir in die Welt kulinarischer Willkommensgesten ein und entdecken deren Bedeutung für das Ambiente verschiedenster Festlichkeiten, wie Partys, Geburtstage oder Hochzeitstage. Unter ‚Gruß aus der Küche‘ verstehen wir kleine, raffinierte Appetithäppchen, die als Willkommensgeste den Gästen serviert werden und einen ersten Eindruck der Kochkunst vermitteln. Die Teilnehmenden erhalten Einblicke in die Organisation und Realisierung von Events, die mit einer solch kreativen kulinarischen Begrüßung beginnen. Der Kurs vereint Theorie mit praktischer Anwendung: Vom Brainstorming und der Konzeptentwicklung am ersten Abend, über einen hands-on Kochkurs zur Kreierung dieser kleinen Delikatessen, bis hin zur abschließenden Präsentation der Werke in einem feierlich dekorierten Rahmen. Dieses Seminar wendet sich an alle, die ihr Repertoire in der Küche und in der Eventorganisation für verschiedenste Anlässe erweitern möchten – ohne dass spezielle Vorkenntnisse nötig sind.

Tag 1: Kennenlernen, Brainstorming für Motto, Ideenentwicklung.

Tag 2: Kreativität, Dekorationskonzepte, Planung kulinarischer Begrüßungen.

Tag 3: Praktische Umsetzung, Zubereitung der Appetithäppchen, festliche Abschlussfeier.

Achtung: Tag eins und zwei finden in der Volkshochschule (Gartenstraße 32) statt, Tag drei in der Lehrküche der Gemeinschaftsschule Faldera.

Bitte mitbringen: 1. Abend Notizblock und Stift, 2. Abend: Klebstoff und Schere, 3. Abend: Gefäße, für Reste sowie eine Transporttasche, Schürze, Geschirrhandtuch.

Andrea Brink

Samstag, 28.9., 12.10., 19.10.2024,

16:00–18:00 Uhr

101,00 €, Kleingruppe

In der Kursgebühr sind eine Lebensmittelumlage und Materialkosten in Höhe von insgesamt 33,00 € pro Person enthalten.

Anmeldeschluss: Montag, 23. September (12:00 Uhr)

NEU BY30712

Kreative Valentinsgrüße: Basteln, Kochen und Backen für Herz und Seele Ein Workshop voller Liebe und Kreativität

Wir verwandeln die Kunst des Gebens in ein unvergessliches Erlebnis. Gezielt für jeden, der am Valentinstag ein Lächeln auf die Gesichter seiner Liebsten zaubern möchte, deckt dieser Kurs eine Palette an kreativen Techniken ab. Von einzigartigen Bastelarbei-

ten mit Papier bis hin zu einfachen, liebevollen Rezepten zum Backen und Kochen – hier findet man alles, um persönliche Geschenke mit Herz zu kreieren. Unser Ansatz kombiniert praktische Workshops mit lebendigen Gruppenarbeiten, wodurch Teilnehmer nicht nur neue Fähigkeiten erlernen, sondern auch das Vertrauen gewinnen, eigene kreative Projekte zu realisieren. Unter Anleitung einer erfahrenen Hauswirtschaftlerin entdeckt man, wie man seine Liebe durch selbstgemachte Geschenke ausdrücken kann. Dieser Kurs ist eine Gelegenheit, kreative Fertigkeiten zu entwickeln und gleichzeitig die Freude am Schenken zu erleben.

Achtung: Der erste Termin findet in der Volkshochschule statt, der zweite in der Lehrküche der Gemeinschaftsschule Faldera.

Bitte mitbringen: Schere und Klebstoff, Buntstifte und Fineliner, Geschirrhandtuch, Gefäße für Reste sowie eine Transporttasche für Tag zwei.

Andrea Brink

Freitag, 24.1.2025, 18:00–21:00 Uhr

Freitag, 31.1.2025, 18:00–21:30 Uhr

Gemeinschaftsschule Faldera,

86,00 €, Kleingruppe

In der Kursgebühr sind eine Lebensmittelumlage und Materialkosten in Höhe von insgesamt 22,00 € pro Person enthalten.

Anmeldeschluss: Donnerstag, 16. Januar (12:00 Uhr)

NEU BY30714

Fit & Lecker: Gesunde Snacks selbst gemacht. Entdecke einfache Rezepte für deinen energiereichen Alltag.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die gesunde Ernährung in ihren Alltag integrieren möchten, egal ob im Büro oder zu Hause. In unseren Gruppenrunden zeigen wir, wie man einfache, gesunde Snacks wie Energiekugeln, Sesamriegel und Gemüsesticks selber macht. Teilnehmer lernen, wie man mit einfachen Mitteln leckere Zwischenmahlzeiten kreiert, die nicht nur gesund, sondern auch optisch ansprechend sind. Voraussetzung sind Grundkenntnisse im Kochen. Der Kurs gliedert sich in einen Theorieteil, praktische Kochsessions in Teams und eine gemeinsame Verkostung. Alexandra Richter, erfahrene Ernährungscoachin, begleitet durch den Kurs und steht für Fragen zur Verfügung. Nehmen Sie wertvolle Tipps für eine ausgewogene Ernährung und einfache Kochtechniken mit nach Hause, die Ihren Alltag bereichern werden.

Bitte mitbringen: Eine Schürze, ein Geschirrtuch, ein Brettchen und Messer, einige Dosen für Reste der Speisen, eine Tasche für die Dosen, Getränke für den Kurs, einen Stift und Block zum Schreiben, falls der Platz auf den Unterlagen nicht reicht.

Kochen



Alexandra Richter

Donnerstag, 10.10.2024, 18:00–21:30 Uhr

Gemeinschaftsschule Faldera,

55,50 €, Kleingruppe

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

Anmeldeschluss: Mittwoch, 2. Oktober (12:00 Uhr)

NEU BY30715

Teigtaschen-Workshop: Praxisnah und lecker Lernen Sie, wie man Teigtaschen einfach und vielfältig zubereitet

Die Welt der Teigtaschen, eine beliebte Spezialität aus südlichen Regionen, gewinnt auch im Norden zunehmend an Beliebtheit. In diesem Kurs, unter der Leitung von Alexandra Richter, einer erfahrenen Ernährungscoachin, werden die Teilnehmenden angeleitet, wie mit einfachen Mitteln köstliche Teigtaschen herstellen kann. Von der Auswahl der Zutaten bis hin zur perfekten Zubereitung werden alle Schritte vermittelt, um diese Delikatesse selbst zu kreieren. Nach einer Einführung in die Grundlagen der Teigtaschenherstellung folgt die praktische Umsetzung. In kleinen Gruppen werden unter fachkundiger Anleitung verschiedene Teigtaschen zubereitet und anschließend gemeinsam verkostet. Der Workshop bietet nicht nur die Möglichkeit, neue Fertigkeiten zu erlernen, sondern vermittelt auch Tipps und Tricks für das Einfrieren und Aufbewahren der Gerichte, sodass die zubereiteten Kreationen jederzeit genossen werden können. Das Ziel des Workshops ist die Vermittlung von Fähigkeiten und Wissen, um Teigtaschen erfolgreich in den kulinarischen Alltag zu integrieren.

Bitte mitbringen: Eine Schürze, ein Geschirrtuch, ein Brettchen und Messer, einige Dosen für Reste der Speisen, eine Tasche für die Dosen, Getränke für den Kurs, einen Stift und Block zum Schreiben, falls der Platz auf den Unterlagen nicht reicht.

Alexandra Richter

Mittwoch, 16.10.2024, 18:00–21:30 Uhr

Gemeinschaftsschule Faldera,

55,50 €, Kleingruppe

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

Anmeldeschluss: Mittwoch, 9. Oktober (12:00 Uhr)

Bitte beachten
Sie den Hinweis
auf Seite 4



Kursort für
alle Kochkurse
Gemeinschaftsschule
Faldera

Eingang Lehrküche:
Franz-Wieman-Str. 18a,
24537 Neumünster (1. Stock),
Zufahrt über
Pöppelmannweg

NEU BY30716**Tarte: Süße und salzige Variationen
Von der Theorie zur Praxis:****Saisonale Tartes selbst gemacht**

Eine Tarte ist eine feine, offene Teigpastete, die mit einer Vielzahl an Füllungen, von süß bis herzhaft, belegt werden kann. In diesem Kurs wird die Vielfalt der Tarte-Zubereitung erforscht, von süßen Klassikern bis zu pikanten Varianten. Zunächst erhalten die Teilnehmenden einen Einblick in die Basisrezepte und lernen, diese je nach Saison und persönlichen Vorlieben anzupassen. Im praktischen Teil des Kurses wird die Zubereitung verschiedener Tartes unter fachkundiger Anleitung durchgeführt. Das Highlight bildet die gemeinsame Verkostung der selbst hergestellten Tartes, bei der Erfahrungen und Tipps ausgetauscht werden. Das Ziel des Kurses ist es, die Teilnehmenden zu befähigen, die erlernten Techniken mühelos in den Alltag zu integrieren. Geleitet wird der Kurs von Alexandra Richter, einer erfahrenen Ernährungskoachin, die großen Wert auf einfache und natürliche Kochmethoden legt. Vorkenntnisse sind für die Teilnahme nicht erforderlich, lediglich Interesse an kulinarischer Vielfalt und Freude am gemeinschaftlichen Kocherlebnis.

Bitte mitbringen: Eine Schürze, ein Geschirrtuch, ein Brettchen und Messer, einige Dosen für Reste der Speisen, eine Tasche für die Dosen, Getränke für den Kurs, einen Stift und Block zum Schreiben, falls der Platz auf den Unterlagen nicht reicht.

Alexandra Richter
Freitag, 8.11.2024, 18:00–21:30 Uhr
Gemeinschaftsschule Faldera,
55,00 €, Kleingruppe
In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 17,00 € pro Person enthalten.
Anmeldeschluss: Mittwoch, 30. Oktober (12:00 Uhr)

NEU BY30717**Geheimnisse des Schmorens: Aromenvielfalt entdecken – Tradition trifft Innovation – Ihr Wegweiser durch die Welt der Schmorgerichte**

Tauchen Sie ein in die Welt der Schmorgerichte, eine kulinarische Reise, die Tradition mit modernen Einflüssen verbindet. In diesem Kurs entdecken die Teilnehmenden, wie langsame Garprozesse das Beste aus Fleisch hervorbringen, es zart machen und unvergleichliche Aromen entfalten. Ideal für Kochbegeisterte mit Grundkenntnissen fokussiert sich dieser Kurs auf die praktische Anwendung in der Küche, unterstützt durch theoretische Grundlagen zu Zutaten und Garmethoden. Neben Klassikern wie Gulasch und Rouladen werden auch innovative Schmorvariationen erkundet. Ein besonderer Fokus liegt auf der Zubereitung passender, leckerer Beilagen, die jedes Gericht abrunden. Der Kurs gliedert sich in interaktive Kochsessions, in denen jede Person Hand anlegen darf, gefolgt von gemeinsamen Verkostungen. Alexandra Richter, erfahrene Ernährungskoachin, führt durch diese kulinarische Entdeckungsreise und teilt wertvolle Tipps.
Bitte mitbringen: eine Schürze, ein Geschirrtuch, ein Brettchen und Messer, einige Dosen für Reste der Speisen, eine Tasche für die Dosen, Getränke für den Kurs, einen Stift und Block zum Schreiben, falls der Platz auf den Unterlagen nicht reicht.

Alexandra Richter
Freitag, 22.11.2024, 18:00–21:30 Uhr
Gemeinschaftsschule Faldera,
55,50 €, Kleingruppe
In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 17,00 € pro Person enthalten.
Anmeldeschluss: Donnerstag, 14. November (12:00 Uhr)

NEU BY30718**Kochen für Singles: Einfach, schnell und lecker – allein kochen leicht gemacht!**

Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Kochfähigkeiten verbessern und lernen möchten, gesunde und schmackhafte Gerichte für eine Person zuzubereiten. Dabei wird entdeckt, wie mit frischen Zutaten und cleveren Techniken im Handumdrehen ausgewogene Mahlzeiten gezaubert werden können, die sowohl für den Alltag als auch für besondere Anlässe geeignet sind. Der Kurs vermittelt grundlegende Kochtechniken und bietet praktische Tipps zur effizienten Nutzung von Zutaten. Zu den Inhalten gehören die Einführung in die Grundlagen des Kochens, die Zubereitung schneller und gesunder Gerichte sowie Tipps zur Resteverwertung und zur Planung und zum Einkauf für Single-Haushalte.

Der Unterricht besteht aus einer Mischung von theoretischen Einführungen und praktischen Kochübungen, die durch Diskussionsrunden und Feedback-Sessions ergänzt werden. Am Ende des Kurses werden die Teilnehmer in der Lage sein, einfache und nahrhafte Gerichte zu planen und zuzubereiten, verschiedene Zutaten effizient zu kombinieren und gesunde, schnelle Mahlzeiten für den täglichen Bedarf zu kreieren.
Bitte mitbringen: Messer, Schneidebrett, Dosen für Reste, Geschirrhandtuch, Tasche für den Transport, eigene Getränke.

Daniela Wessel
Freitag, 17.1.2025, 17:30–21:00 Uhr
Gemeinschaftsschule Faldera,
48,50 €, Kleingruppe
In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 8,00 € pro Person enthalten.
Anmeldeschluss: Donnerstag, 9. Januar (12:00 Uhr)

BY30721**Suppenkasper aufgepasst – Warmes zur kalten Jahreszeit**

Die kalte Jahreszeit steht vor der Tür, und das schlechter werdende Wetter lässt die Suppe zu einem der beliebtesten Gerichte werden. Es muss aber nicht immer die klassische Kartoffelsuppe sein. Zum Tag der Suppe wird es einfach, lecker und schnell – in diesem Kochworkshop für jedermann erweitern die Teilnehmer*innen ihr häusliches Suppen-Repertoire und lernen von der Ernährungswissenschaftlerin einfache Tricks und Toppings kennen, um Klassiker geschmacklich und gesundheitlich aufzuwerten und Neues kennenzulernen. Diese werden direkt am Herd zu Übungszwecken angewendet und anschließend verkostet.
Bitte mitbringen: Restebehälter, Geschirrhandtuch.

Ann-Kristin Panknin
Mittwoch, 20.11.2024, 17:30–20:30 Uhr
Gemeinschaftsschule Faldera,
48,60 €, Kleingruppe
In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 11,00 € pro Person enthalten.
Anmeldeschluss: Mittwoch, 13. November (12:00 Uhr)

Unsere
Veranstaltungs-
kalender
finden Sie auf
den Seiten
8 + 9.

BY30725

Zauber der arabischen Küche

Als arabische Küche bezeichnet man nicht nur die Kochtraditionen der arabischen Halbinsel, sondern auch die Küchen im gesamten Nahen Osten. Diese ist geprägt von einer Vielzahl an Gewürzen: Wir verfeinern unsere Speisen mit aromatischen Kräutern und Gewürzen von Koriander über Minze und Zitronen(Schale) bis zum Zimt und vielem mehr. Natürlich darf auch „Knobi“ nicht fehlen. Abgerundet wird die Tafel mit Naschwerk aus 1001 Nacht. Wechselseitiges Probieren und Kommunizieren während des Kochens ist erwünscht und fördert nicht nur das geschmackliche Erleben, sondern auch den Sinn fürs Experimentieren und Kommunizieren. Es erwartet Sie ein geschmackvoller Abend mit orientalischen Gerichten, netten Menschen und Gesprächen sowie Erfahrungsaustausch in und über die Küche. „Eine Frage der Chemie“ stellt sich beim Kochen übrigens öfter, als man glaubt. Kochen und Naturwissenschaft passen gut zusammen. Daher gehen wir im Rahmen dieses Kurses auch solchen Fragen nach: Warum schmeckt etwas? Was ist da eigentlich drin? Aber keine Angst: Es bleibt alles allgemeinverständlich und immer mit einem praktischen Bezug zum Kochen.

Bitte mitbringen: 2–3 Geschirrhandtücher, ein großes und ein kleines Lieblingsmesser mit sowie Gefäße für die „Reste“.

Günter Vogel

Freitag, 27.9.2024, 17:30–21:30 Uhr
Gemeinschaftsschule Faldera,
58,50 €, Kleingruppe

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

Anmeldeschluss: Donnerstag, 19. September
(12:00 Uhr)

BY30726

Die Küche Thailands

Sie ist ein exotisches Geschmackserlebnis aus dem Land des Lächelns. Blumige Düfte, außergewöhnliche Aromen, knackiges Gemüse, der frische Geschmack von Limetten und vieles mehr machen die Thaiküche weltweit beliebt. Und natürlich Chilis – frische oder getrocknet: Thais lieben sie und „thai-style“ ist wirklich scharf. Wir passen uns da etwas an. Auch zählt die thailändische Küche zu den gesündesten der Welt und das nicht ohne Grund: Viel frisches Gemüse, Gewürze, Fisch und Fleisch in ausgewogener Kombination. Begeben wir uns auf einen kulinarischen Trip durch dieses besondere Land: Machen Currys selbst, bereiten Kokossauce zu oder kreieren exotische Drinks. Bleiben Sie neugierig. „Eine Frage der Chemie“ stellt sich beim Kochen übrigens öfter, als man

glaubt. Kochen und Naturwissenschaft passen gut zusammen. Daher gehen wir im Rahmen dieses Kurses auch solchen Fragen nach: Warum schmeckt etwas? Was ist da eigentlich drin? Aber keine Angst: Es bleibt alles allgemeinverständlich und immer mit einem praktischen Bezug zum Kochen. Wechselseitiges Probieren und Kommunizieren während des Kochens ist erwünscht und fördert nicht nur das geschmackliche Erleben, sondern auch den Sinn fürs Experimentieren und Kommunizieren. Es erwartet Sie ein geschmackvoller Abend mit orientalischen Gerichten, netten Menschen und Gesprächen sowie Erfahrungsaustausch in und über die Küche.

Bitte mitbringen: 2–3 Geschirrhandtücher, Wok (wäre schön, aber nicht zwingend), ein großes und ein kleines Lieblingsmesser sowie Gefäße für die „Reste“.

Günter Vogel

Freitag, 29.11.2024, 17:30–21:30 Uhr
Gemeinschaftsschule Faldera,
58,50 €, Kleingruppe

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

Anmeldeschluss: Donnerstag, 21. November
(12:00 Uhr)

BY30727

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 Abendkurs wird gemeinsam gesundes, leckeres Essen für den kleinen Geldbeutel gekocht. Der Kurs richtet sich an Familien ebenso wie an Alleinstehende. Es werden Methoden erarbeitet, um eine Woche mit einem kleinen Budget durchzuplanen, und dazu abwechslungsreiche Küchenpläne erstellt. Man erhält Tipps und Tricks für gesunde und abwechslungsreiche Gerichte, und zusammen wird sich durch die Welt gekocht. Nach dem Kurs kann man ohne schlechtes Gewissen, auch mit einem kleinen Budget, in der eigenen Küche gesund und lecker ins neue Jahr kochen. Er bietet eine Einführung in die Grundlagen des budgetfreundlichen Kochens sowie praktische Tipps zur Planung und Vorratshaltung. Gemeinsam werden abwechslungsreiche Gerichte gekocht und genossen, wobei auch der Austausch von Rezepten und Erfahrungen nicht zu kurz kommt.

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

Kochen



Daniela Wessel

Freitag, 7.2.2025, 17:30–21:00 Uhr
Gemeinschaftsschule Faldera,
48,50 €, Kleingruppe

In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 8,00 € pro Person enthalten.

Eine schriftliche Anmeldung (z. B. info@vhs-neumuenster.de, www.vhs-neumuenster.de) wird bis Donnerstag, 30. Januar (12:00 Uhr) benötigt.

BY30730

Kochen und Backen in der Vorweihnachtszeit

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

In unserem inklusiven Kochkurs, der in Kooperation mit der Lebenshilfe – einer Organisation, die sich für Menschen mit geistigen Behinderungen einsetzt – durchgeführt wird, sind Menschen mit und ohne geistige Einschränkungen willkommen. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf dem Erlernen von ausgewählten, auf die Vorweihnachtszeit abgestimmten Rezepten, die leicht zuhause nachgekocht werden können. Wir bieten eine unterstützende Lernumgebung, die nicht überfordert, in der alle Teilnehmenden, unabhängig von ihren Fähigkeiten, aktiv am Kochprozess teilnehmen können. Unsere Kursabende konzentrieren sich auf die Zubereitung von Gerichten, die speziell für Anfänger und Menschen mit geistigen Einschränkungen geeignet sind. Die Rezepte werden einfach und verständlich erklärt, um jedem Teilnehmenden das Nachkochen zu erleichtern. Dies fördert nicht nur die Kochfähigkeiten der Teilnehmenden, sondern auch ihre sozialen Kompetenzen und ihr Selbstvertrauen. Der Kurs bietet die Gelegenheit, in einer inklusiven Atmosphäre gemeinsam zu kochen, wodurch das Gemeinschaftsgefühl gestärkt und der Austausch und die Interaktion unter den Teilnehmenden gefördert werden. Das gemeinsame Genießen der selbst zubereiteten Speisen am Ende jedes Kursabends unterstreicht das gemeinschaftliche Erlebnis. Dieser Kurs ist ideal für alle, die Freude am Kochen haben und ein bereicherndes, inklusives Umfeld erleben möchten.

Susanne Bergmann-Spiegel
donnerstags, ab 14.11.2024,
18:00–20:15 Uhr, 4 ×

Gemeinschaftsschule Faldera, 58,00 €
In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 18,00 € pro Person enthalten.

Anmeldeschluss: Mittwoch, 6. November (12:00 Uhr)



Sprachen – In der Welt zu Hause

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern. Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grund-

verständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.

Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu fördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule. Wir bieten Deutschkurse auf den Niveaustufen A1 bis C1 für unterschiedliche Zielgruppen an. Offene Sprachkurse und Sprachprüfungen für Selbstzahler finden Sie in diesem Programmheft. Aktuelle Angebote für Flüchtlinge sowie durch das BAMF geförderte Integrations- und Berufssprachkurse finden Sie auf unserer Homepage. Bitte vereinbaren Sie einen Beratungstermin.

An der Volkshochschule Neumünster können Sie neben Deutscheine eine Vielzahl von Fremdsprachen lernen. Die Kurse finden am Vormittag, Abend oder ganztätig als Bildungsurlaub statt.

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen für Sprachen

**Cambridge English: Proficiency; Goethe-Zertifikat C2:
Großes Deutsches Sprachdiplom**

C2

Nahezu muttersprachliche Kenntnisse

Sie können sich spontan, sehr fließend und differenziert ausdrücken und nahezu alles, was Sie hören oder lesen, mühelos verstehen. Kurse C2.1 – C2.4

Cambridge English Advanced/Business English Higher; Goethe-Zertifikat C1

C1

Nahezu muttersprachliche Kenntnisse

Sie können sich fließend im gesellschaftlichen und privaten Leben verständigen und sich strukturiert zu komplexen Sachverhalten äußern. Kurse C1.1 – C1.4

Cambridge English First/Business English Vantage; Goethe-Zertifikat B2

B2

Gute Sprachkenntnisse

Sie können sich beruflich und privat problemlos mit Muttersprachler/-innen, in der Standardsprache verständigen. Kurse B2.1 – B2.4

**Cambridge English Preliminary/Business English Preliminary;
Goethe-Zertifikat B1**

B1

Gute Sprachkenntnisse

Sie können im privaten und beruflichen Bereich über Themen des Alltags wie Familie, Hobbys, Arbeit und Reisen sprechen und sich über persönliche Erfahrungen und Ereignisse austauschen. Kurse B1.1 – B1.4

Cambridge English Key; Goethe-Zertifikat A2

A2

Grundkenntnisse

Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen über vertraute Themen und Tätigkeiten (z. B. Informationen zur Person, Einkaufen, Arbeit, die eigene Ausbildung, Ihre Umwelt) mit einfachen Worten verständigen. Kurse A2.1 – A2.4

Goethe-Zertifikat A1: Start Deutsch 1

A1

Grundkenntnisse

Sie können vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sagen, wie Sie heißen, wo Sie wohnen, wer Sie sind, Auskünfte einholen wie z. B. nach dem Weg fragen und einfache Fragen beantworten. Kurse A1.1 – A1.4

Sprachkurssystem und Sprachprüfungen

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht. So entsteht ein einheitliches, mehrstufiges Kurssystem, das sich an sechs Kenntnisstufen (A1, A2, B1, B2, C1, C2) orientiert, die allen Einrichtungen in Europa, die Sprachunterricht durchführen, als Grundlage dienen. Die Stufen geben vor, was die Lernenden können, wenn sie die betreffende Lernstufe erreicht haben und welche Abschlüsse möglich sind.

Zertifikate und Prüfungen

Sprachprüfungen in Schleswig-Holstein organisiert der vhs-Landesverband:

www.vhs-sh.de

Ausführliche Informationen über anerkannte Sprachzertifikate finden Sie im Internet unter:

www.sprachenzertifikate.de

www.goethe.de

www.cambridgeenglish.org

www.telc.net

Nach wie vielen Semestern Sie die jeweilige Stufe abschließen können, hängt vom Lerntempo des Kurses ab.

Beratungsangebote:

Wir beraten Sie gern individuell und kostenlos. Die Beratung ist offen für alle Interessenten, die einen Sprachkurs an der vhs Neumünster besuchen möchten und unsicher sind welcher Kurs der richtige ist. Für Deutschkurse und Bildungsurlaubskurse raten wir Ihnen dringend zu einer vorherigen Einstufung und Beratung.

Wenn Sie bereits Vorkenntnisse haben, testen Sie Ihre Sprachkenntnisse bitte zunächst mit dem auf unserer Internetseite verlinkten Test für die gewünschte Sprache. Sie können das Ergebnis uns entweder per Email weiterleiten, anrufen oder Sie kommen zur offenen Beratung zu uns in die Volkshochschule.

Bitte vereinbaren Sie telefonisch oder per Email einen Termin. Möchten Sie an einem Deutschkurs für Flüchtlinge, einem Integrationskurs oder einem Berufssprachkurs Deutsch teilnehmen? Dann vereinbaren Sie bitte ebenfalls einen Termin.



Deutsch als Zweit- sprache/Fremdsprache

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

Ergänzungs- und Zusatzangebote zu den regulären Sprachkursen finden Sie im Programmbereich Grundbildung. Ab Seite 65.

Alle Informationen zu geförderten Deutschkursen für Geflüchtete, Integrationskursen sowie Berufssprachkursen finden Sie auf unserer Homepage. Kontaktieren Sie uns für einen Beratungstermin!

Fremdsprachen

5 in 1 Sprachkurse

BY42050W

Online-Info-Termin: 5in1

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
Mittwoch, 25.9.2024, 18:00–19:30 Uhr
Online, gebührenfrei

BY42051W

Online-Seminar: 5in1

Slawische Sprachen, A1 – Teil 1 ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs 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. Bitte besuchen Sie die Informationsveranstaltung, um den Aufbau und Ablauf des Kurses kennenzulernen. Lehrmaterial über die Kursleitung.

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

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 2.10.2024,
18:00–19:30 Uhr, 8 x
Online, 102,00 €

BY42055W

Online-Seminar: 5in1 Slawische Sprachen, A1 – Teil 5 mit geringen Vorkenntnissen in allen fünf Sprachen

Danny Hernández Ríos
freitags, ab 13.9.2024,
16:00–17:30 Uhr, 8 x
Online, 102,00 €

BY42056W

Online-Seminar: 5in1 Slawische Sprachen, A1 – Teil 6 mit geringen Vorkenntnissen in allen fünf Sprachen

Danny Hernández Ríos
freitags, ab 10.1.2025,
16:00–17:30 Uhr, 8 x
Online, 102,00 €

BY42066W

Online-Seminar: 5in1 Romanische Sprachen, Stufe A2 – Vertiefung mit Vorkenntnissen in allen fünf Sprachen

In diesem Kurs lernen Sie die fünf großen romanischen Sprachen Spanisch, Italienisch, Französisch, Portugiesisch und Rumänisch.

Danny Hernández Ríos
mittwochs, ab 25.9.2024,
16:30–18:00 Uhr, 8 x
Online, 102,00 €

BY42067W

Online-Seminar: 5in1 Romanische Sprachen, Stufe A2 – Vertiefung PLUS mit Vorkenntnissen in allen fünf Sprachen

Danny Hernández Ríos
mittwochs, ab 8.1.2025,
16:30–18:00 Uhr, 8 x
Online, 102,00 €

Gebärdensprache

BY42110

Gebärdensprache 1 – ohne Vorkenntnisse: Grundlagen der Deutschen Gebärdensprache (DGS 1)

Dieser Kurs bietet eine Einführung in die deutsche Gebärdensprache für Interessierte, die sich mit Schwerhörigen, Spät-Ertaubten und Gehörlosen unterhalten wollen. In der Kursgebühr sind bereits die Dolmetschergebühr und Lehrmaterialien enthalten.

Lutz Möller
donnerstags, ab 26.9.2024,
17:30–19:00 Uhr, 9 x
Volkshochschule, 129,00 €

BY42120

Gebärdensprache 2 – mit Vorkenntnissen: Grundlagen der Deutschen Gebärdensprache (DGS 2)

Lutz Möller
donnerstags, ab 26.9.2024,
19:00–20:30 Uhr, 9 x
Volkshochschule, 99,00 €

Dänisch

NEU BU BY42511BU

Dänisch: Bildungsurlaub Stufe A1 ohne Vorkenntnisse

Der Kurs bietet einen Einstieg in die dänische Sprache in der kompakten Form des Bildungsurlaubs. In abwechslungsreichen und kurzweiligen Einheiten werden die Grundlagen in Aussprache, Wortschatz und Grammatik vermittelt. Der Kurs richtet sich an Anfänger, aber auch Quereinsteiger können für einen Neustart gerne mit dazukommen. Die Anerkennung als Bildungsurlaub ist beantragt. Es besteht die Möglichkeit das Mittagessen in der hauseigenen Kantine einzunehmen.

Andreas Kunz
Montag, 18.11.2024 bis Freitag, 22.11.2024,
9:00–16:00 Uhr
Volkshochschule, 257,50 €



BY42520W

Online-Seminar: Dänisch Stufe A2, ca. ab Lektion 18/19 mit Vorkenntnissen

Als Nachbarland Deutschlands ist Dänemark nicht nur ein beliebtes Urlaubsziel, sondern auch aus beruflicher Sicht für viele von Interesse.

In diesem Online-Sprachkurs erweitern Sie Ihre Grundkenntnisse. Sie lernen beispielsweise Personen zu beschreiben, Krankheitssymptome zu schildern und sich über Vor- und Nachteile moderner Technologien auszutauschen.

Im Bereich Grammatik stehen u.a. die Steigerungsformen der Adjektive, die indirekte Rede und die Vorvergangenheit im Fokus. Der Kurs findet einmal pro Woche per Videokonferenz statt. Zusätzlich erhalten Sie jede Woche Aufgaben zum Selbststudium, um das Gelernte zu vertiefen.

Kursleiterin Katharina Asmussen hat Dänisch an der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel sowie der Universität Kopenhagen studiert und ist aktuell als Dänisch-Lehrkraft für verschiedene Einrichtungen tätig.

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

Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.

Bitte mitbringen: Vi snakkes ved! aktuell A2 (Hueber) ISBN 978-2-19-205379-5

Katharina Asmussen
dienstags, ab 24.9.2024,
10:00–11:30 Uhr, 9 x
Online, 143,00 €

Englisch

NEU BY42610

Englisch: Stufe A1 ohne Vorkenntnisse

Erlernen Sie die Weltsprache Englisch ganz von vorn! Dieser Kurs ist auch für Teilnehmer geeignet, die frühere Sprachkenntnisse aus dem Winterschlaf erwecken und dafür noch einmal am Anfang beginnen wollen.

Bitte mitbringen: Lehr- und Arbeitsbuch: Great! A1 (Klett) ISBN 978-3-12501480-0

Iwona Malgorzata Rowinska-Miter
dienstags, ab 24.9.2024,
18:45-20:15 Uhr, 9 x
Volkshochschule, 114,50 €

BY42612

Englisch: Stufe A1, ca. ab Lekt. 3/4 mit sehr geringen Vorkenntnissen

Erlernen Sie die Weltsprache Englisch ganz von vorn! Dieser Kurs ist auch für Teilnehmer geeignet, die frühere Sprachkenntnisse aus dem Winterschlaf erwecken und dafür noch einmal am Anfang beginnen wollen.

Bitte mitbringen: Lehr- und Arbeitsbuch: Great! A1 (Klett) ISBN 978-3-12501480-0

Iwona Malgorzata Rowinska-Miter
dienstags, ab 24.9.2024,
17:00–18:30 Uhr, 9 x
Volkshochschule, 114,50 €

BY42614

Englisch: Stufe A1, ca. ab Lekt. 7 mit geringen Vorkenntnissen

Kommunikationszentrierter Anfängerkurs – im Mittelpunkt steht das Sprechen und Verstehen der englischen Sprache in einfachen Alltags- und Urlaubssituationen. Auch als Auffrischkurs geeignet, wenn der schulische Englischunterricht schon etwas zurückliegt.

Bitte mitbringen: Lehr- und Arbeitsbuch: Great! A1 (Klett) ISBN 978-3-12501480-0 + Trainingsbuch (Klett) ISBN 978-3-12-501481-7

Irmgard Kaack
mittwochs, ab 11.9.2024,
18:00–19:30 Uhr, 11 x
Auch am 30.10.!
Volkshochschule, 70,50 €

NEU BU BY42619BU

Bildungsurlaub: Englisch Stufe A1 – A taste of English mit „vergessenen“ Vorkenntnissen

Dieser Kurs bietet einen schnellen Einstieg in die englische Sprache und vermittelt den Lernenden grundlegende Sprachkenntnisse, die sie in alltäglichen Situationen anwenden können. Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen mit geringen Englischkenntnissen von etwa 1–2 Jahren Schulenglisch sowie Lernende, die nach einer längeren Pause wieder einsteigen wollen. Als Bildungsurlaub in Schleswig-Holstein anerkannt, kann aber auch als Intensivkurs gebucht werden.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: A new taste of English (Klett) ISBN 978-3-12-501548-7

Özlem Sevi Batman/Mira Atasoy
Montag, 20.01.2025 bis Freitag, 24.01.2025,
9:00–16:00 Uhr
Volkshochschule, 259,00 €

NEU BY42620

Englisch: Stufe A2, ab Lektion 1 mit Vorkenntnissen

Mit einigen Grundkenntnissen, z.B. noch aus der Schule oder vom Reisen, sind Sie hier richtig, um in ruhigem Tempo und mit Spaß Englisch zu lernen und ihre Kenntnisse aufzufrischen: Come and join us!

Bitte mitbringen: Lehr- und Arbeitsbuch: Great! A2 (Klett) ISBN 978-3-12-501482-4

Özlem Sevi Batman
donnerstags, ab 26.9.2024,
17:00–18:30 Uhr, 8 x
Volkshochschule, 102,00 €

M BY42622

Englisch: Stufe A2 mit Muße, ab Lekt. 3 mit Vorkenntnissen

Mit einigen Grundkenntnissen, z. B. noch aus der Schule oder vom Reisen, sind Sie hier richtig, um in ruhigem Tempo und mit Spaß Englisch zu lernen und ihre Kenntnisse aufzufrischen: Come and join us!

Nehmen Sie gerne unsere Sprachberatung in Anspruch, falls Sie unsicher sind, ob Ihre Vorkenntnisse ausreichen.

Bitte mitbringen: Lehr- und Arbeitsbuch: Great! A2 (Klett) ISBN 978-3-12-501482-4

Ulrike Dollenberg
donnerstags, ab 12.9.2024,
9:00–10:30 Uhr, 10 x
Auch am 24.10.!
Volkshochschule, 64,00 €

BY42629W

Online-Seminar: Englisch Stufe A2 – Business English mit geringen Vorkenntnissen

In diesem Kurs frischen Sie Ihre Grundkenntnisse Englisch auf, erweitern und festigen diese, damit Sie sich in beruflichen Situationen verständigen können. Der Unterricht findet in der Kleingruppe statt, sodass auf individuelle Fragen eingegangen werden kann. Bitte kaufen Sie sich das Kursbuch erst in der Woche vor Kursbeginn.

Der Kurs findet online in der vhs.cloud statt. Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.
Bitte mitbringen: Business Partner A2 (Pearson) ISBN 978-1-29237256-3

Beatrice Bonareri-Cormack
montags, ab 23.9.2024,
18:00–19:30 Uhr, 9 x
Online, 129,00 €



vhs Neumünster



vhsneumuenster





NEU BY42630

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. Vorkenntnisse werden vorausgesetzt.
Bitte mitbringen: Great! B1, 2nd Edition (Klett), ISBN; 978-3-12-501758-0

Iwona Malgorzata Rowinska-Miter
mittwochs, ab 25.9.2024,
18:45-20:15 Uhr, 9 x
Volkshochschule, 1,00 €

BY42631

Englisch: Stufe B1, ab Lekt. 4 mit mittleren Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen (z.B. 5–6 Jahre Schulenglisch). Im Mittelpunkt des Kurses steht das Trainieren des freien Sprechens. Dafür wird auch Grammatik wiederholt und der Wortschatz erweitert und gefestigt.
Bitte mitbringen: Let's Enjoy English B1.1 (Klett Verlag), ISBN 978-3-12-501644-6

Irmgard Kaack
montags, ab 9.9.2024,
18:00–19:30 Uhr, 11 x
Auch am 28.10.!
Volkshochschule, 70,50 €

NEU M BY42633

Englisch: Stufe B1 mit Muße – Lektürekurs mit (guten) Vorkenntnissen

Mit diesem für Lernende angepassten Text, der gleichzeitig auch viele Trainingsaufgaben bereithält, können Sie sich gut den berühmten Krimi in vereinfachter Form erschließen und gleichzeitig ihre Englischkenntnisse wieder auffrischen.
Der Unterricht findet in der Kleingruppe statt.
Bitte mitbringen: Agatha Christie: Death on the Nile; adapted by Janes Cameron, ISBN 978-3-12-500045-2

Ulrike Dollenberg
donnerstags, ab 12.9.2024,
10:45–12:15 Uhr, 6 x
Auch am 24.10.!
Volkshochschule, 76,50 €

NEU BY42633W

**Online-Seminar:
Englisch Stufe B1 – Business English mit guten Vorkenntnissen**

In diesem Kurs frischen Sie Ihre Grundkenntnisse Englisch auf, erweitern und festigen diese, damit Sie sich in beruflichen Situationen verständigen können. Der Unterricht findet in der Kleingruppe statt, sodass auf individuelle Fragen eingegangen werden kann.



Bitte kaufen Sie sich das Kursbuch erst in der Woche vor Kursbeginn.
Der Kurs findet online in der vhs.cloud statt.
Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.
Bitte mitbringen: Business Partner B1 (Pearson) ISBN 978-3-86894-807-3

Beatrice Bonareri-Cormack
mittwochs, ab 9.10.2024,
17:30–19:00 Uhr, 7 x
Online, 100,50 €

NEU BU BY42639BU

Englisch: Bildungsurlaub Stufe B1 – Refresh now für Teilnehmende mit (guten) Vorkenntnissen.

Wenn Sie die Stufe B1 abgeschlossen und/oder eine längere Pause eingelegt haben, dann sind Sie herzlich willkommen zu diesem Auffrischkurs. Gemeinsam frischen wir unsre Vokabel- und Grammatikkenntnisse auf und üben vor allem das Sprechen. Wenn Sie unsicher sind, ob Ihre Vorkenntnisse ausreichen, empfehlen wir Ihnen eine Beratung und Einstufung bei uns.
Der Kurs ist als Bildungsurlaub in Schleswig-Holstein anerkannt. Der Kurs kann aber auch als Intensivkurs gebucht werden.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Refresh Now B1 (Klett), ISBN: 978-3-12-605189-7

Mira Atasoy/Özlem Sevi Batman
Montag, 23.09.2024 bis Freitag, 27.09.2024,
9:00–16:00 Uhr
Volkshochschule, 259,00 €

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 BY42644

Maritta Hoffmann
dienstags, ab 24.9.2024,
9:15–10:45 Uhr, 9 x
Volkshochschule, 71,50 €

M BY42646

Maritta Hoffmann
dienstags, ab 24.9.2024,
11:00–12:30 Uhr, 9 x
Volkshochschule, 72,00 €

NEU BY42649

Englisch: Stufe B2/C1 Conversation in the evening mit (sehr) guten Vorkenntnissen

These following courses offer communicative practice at a medium/ advanced level. In a relaxed atmosphere you can practice your English at your leisure and pleasure.

Mira Atasoy
mittwochs, ab 9.10.2024,
17:00–18:30 Uhr, 7 x
Volkshochschule, 89,00 €

Französisch

NEU BY42910

Französisch zum Kennenlernen ohne Vorkenntnissen

Bienvenue en France: Wir tauchen in die französische Sprache und Kultur ein! Pour le plaisir.
Auf Wunsch kann der Kurs im Januar fortgesetzt werden.

Pascale von Stülpnagel-Dumolin
donnerstags, ab 7.11.2024,
16:30–18:00 Uhr, 4 x
Volkshochschule, 51,50 €

BY42915

Französisch: Stufe A1, ca. ab Lekt. 8 mit geringen Vorkenntnissen

Ein Kurs für Französisch-Begeisterte, die in netter, lockerer Atmosphäre „pour le plaisir“, viel sprechen und nebenbei Wortschatz und Grammatik aufbauen wollen.
Bitte mitbringen: Voyages neu A1 (Klett) ISBN 978-3-12-529412-7

Pascale von Stülpnagel-Dumolin
mittwochs, ab 25.9.2024,
11:00–12:30 Uhr, 9 x
Volkshochschule, 57,50 €

BY42916

Französisch: Stufe A1, ca. ab Lekt. 8 – Fortsetzung mit geringen Vorkenntnissen

Ein Kurs für Französisch-Begeisterte, die in netter, lockerer Atmosphäre „pour le plaisir“, viel sprechen und nebenbei Wortschatz und Grammatik aufbauen wollen.
Bitte mitbringen: Voyages neu A1 (Klett) ISBN 978-3-12-529412-7

Pascale von Stülpnagel-Dumolin
mittwochs, ab 15.1.2025,
11:00–12:30 Uhr, 3 x
Volkshochschule, 20,00 €



M BY42922

Französisch: Stufe A2 mit Muße, ca. ab Lekt. 3 mit Vorkenntnissen

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

Bitte mitbringen: Voyages neu A2 (Klett), ISBN 978-3-12-529422-6

Pascale von Stülpnagel-Dumolin
mittwochs, ab 25.9.2024,
9:00–10:30 Uhr, 9 x
Volkshochschule, 57,50 €

M BY42923

Französisch: Stufe A2 mit Muße, ca. ab Lekt. 3 – Fortsetzung mit Vorkenntnissen

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

Bitte mitbringen: Voyages neu A2 (Klett), ISBN 978-3-12-529422-6

Pascale von Stülpnagel-Dumolin
mittwochs, ab 15.1.2025,
9:00–10:30 Uhr, 3 x
Volkshochschule, 20,00 €

BY42924

Französisch: Stufe A2, ca. ab Lekt. 5 – mit 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 26.9.2024,
18:15–19:45 Uhr, 8 x
Volkshochschule, 51,00 €

BY42925

Französisch: Stufe A2, ca. ab Lekt. 5 – Fortsetzung mit 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.

Pascale von Stülpnagel-Dumolin
donnerstags, ab 16.1.2025,
18:15–19:45 Uhr, 3 x
Volkshochschule, 20,00 €

Isländisch

BY43101W

Online-Seminar: Isländisch-Leben und Sprache

Reisen Sie mit Kathrin Henstra nach Island! Sie spricht über das Land, dessen Leute, Kultur und Sprache. Dieser Teil findet auf Deutsch statt. Anschließend geht es direkt mit Isländisch los: Alphabet, verschiedene Begrüßungsformen, Name, Herkunft, Befinden, Sprachkenntnisse, verschiedene Verabschiedungen: Sie lernen erste Wörter und Redewendungen.

Kathrin Henstra
Donnerstag, 17.10.2024, 18:00–20:15 Uhr
Online, 24,00 €

NEU BY43102W

Online-Seminar: Island und Isländisch – eine sprachlich-fotografische Reise rund um die Insel im Nordatlantik

Der perfekte Einstieg, um die Insel im Nordatlantik kennen zu lernen. Die In Island lebende Deutsche Anne Müller und der Fotograf Frederik Tammen nehmen Sie mit auf eine sprachlich-fotografische Reise entlang der Ringstraße Islands. Das Kennenlernen der Sprache und Kultur sowie fotografische Highlights stehen im Fokus des Kurses. Sie lernen sich auf Island zu orientieren und die wichtigsten Redewendungen und Floskeln sowie die Aussprache der besprochenen Orte. Daneben wird diese besondere Insel auch fotografisch erkundet und es werden Hinweise und Tipps zum Kreieren von besseren Bildern gegeben.

Anne Müller / Dr. Frederik Tammen
samstags, ab 5.10.2024,
9:30–12:45 Uhr, 2 x
Online, 62,50 €

NEU BY43110W

Online-Seminar: Isländisch 1 (Stufe A1) 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!
Lehrbuch: Íslenska fyrir alla 1 (www.tungumalatorg.is/ifa)

Andreas Grußendorf
mittwochs,
ab 25.9.2024, 9 x
19:30–21:00 Uhr,
Online, 114,50 €



NEU BY43111W

Online-Seminar: Isländisch 1 (Stufe A1) ohne Vorkenntnisse am Wochenende

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!
Lehrbuch: Íslenska fyrir alla 1 (www.tungumalatorg.is/ifa)

Kathrin Henstra
Samstag, 11.1.2025, 10:00–13:00 Uhr
Sonntag, 12.1.2025, 10:00–13:00 Uhr
Samstag, 25.1.2025, 10:00–13:00 Uhr
Sonntag, 26.1.2025, 10:00–13:00 Uhr
Online, 89,00 €



BY43112W

Online-Seminar: Isländisch 1, ca. ab Lekt. 4 (Stufe A1) mit sehr geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Íslenska fyrir alla 1 (www.tungumalatorg.is/ifa)

Andreas Grußendorf
mittwochs, ab 8.1.2025,
19:30–21:00 Uhr, 5 x
Online, 64,00 €

BY43113W

Online-Seminar: Isländisch 1 – „live aus Reykjavík“ ca. ab Lekt. 6/7 (Stufe A1)

Lehrbuch: Íslenska fyrir alla 1 (www.tungumalatorg.is/ifa)

Anne Müller / Andreas Grußendorf
dienstags, ab 24.9.2024,
21:00–22:00 Uhr, 5 x
Online, 52,50 €

BY43114W

Online-Seminar: Isländisch Stufe A1 – live aus Reykjavík ca. ab Lekt. 8/9

Lehrbuch: Íslenska fyrir alla 1 (www.tungumalatorg.is/ifa)

Anne Müller / Andreas Grußendorf
dienstags, ab 5.11.2024,
20:00–21:00 Uhr, 5 x
Online, 85,00 €



BY43115W

Online-Seminar: Isländisch Stufe A1 – live aus Reykjavík

ca. ab Lekt.8/9 (Stufe A1)
Lehrbuch: Íslenska fyrir alla 1
(www.tungumalatorg.is/ifa)

Anne Müller / Andreas Grußendorf
dienstags, ab 14.1.2025,
20:00–21:00 Uhr, 5 ×
Online, 85,00 €



BY43116W

Online-Seminar: Isländisch 2 (Stufe A1) „live aus Reykjavík“ ca. ab Lektion 1

Kursbuch: Íslenska fyrir alla 2
(www.tungumalatorg.is/ifa)

Anne Müller
montags, ab 23.9.2024,
21:00–22:00 Uhr, 4 ×
Online, 42,00 €



BY43117W

Online-Seminar: Isländisch 2 (Stufe A1) „live aus Reykjavík“ ca. ab Lektion 2/3

Lehrbuch: Íslenska fyrir alla 2
(www.tungumalatorg.is/ifa)

Anne Müller
montags, ab 4.11.2024,
20:00–21:00 Uhr, 5 ×
Online, 52,50 €



BY43118W

Online-Seminar: Isländisch 2 (Stufe A1) „live aus Reykjavík“ ca. ab Lektion 2/3

Lehrbuch: Íslenska fyrir alla 2
(www.tungumalatorg.is/ifa)

Anne Müller
montags, ab 13.1.2025,
20:00–21:00 Uhr, 5 ×
Online, 52,50 €



BY43125W

Online-Seminar: Isländisch 3, ca. ab Lekt. 3 (Stufe A2) – am Wochen- ende für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Kursbuch: Íslenska fyrir alla 3
(www.tungumalatorg.is/ifa)

Kathrin Henstra
Samstag, 9.11.2024,
Sonntag, 10.11.2024,
Samstag, 23.11.2024,
Sonntag, 24.11.2024,
jeweils 10:00–13:00 Uhr
Online, 124,00 €



Italienisch

NEU BY43211W

Online-Seminar: Italienisch Stufe A1 ohne Vorkenntnisse

Der Unterricht findet über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie von uns rechtzeitig vor dem Kursbeginn. Das Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekannt gegeben. Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.

Danny Hernández Ríos
dienstags, ab 24.9.2024,
19:30–21:00 Uhr, 9 ×
Online, 114,50 €



BY43212W

Online-Seminar: Italienisch Stufe A1 – Teil 2 mit sehr geringen Vorkenntnissen

Der Unterricht findet über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie von uns rechtzeitig vor dem Kursbeginn. Das Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekannt gegeben. Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.

Danny Hernández Ríos
dienstags, ab 7.1.2025,
19:30–21:00 Uhr, 6 ×
Online, 76,50 €



BY43213

Italienisch: Stufe A1, ca. ab Lekt. 7 mit geringen Vorkenntnissen

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

Silke Lenz
dienstags, ab 24.9.2024,
18:30–20:00 Uhr, 9 ×
Volkshochschule, 57,50 €

Koreanisch

NEU BY43331

Koreanisch A1, Teil 1 ohne Vorkenntnisse
Das Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekanntgegeben,

Hee Young Lee
samstags, ab 12.10.2024,
9:00–11:00 Uhr, 6 ×
Volkshochschule, 102,00 €

BY43334

**Koreanisch A1 – Teil 3 für Teilnehmende
mit geringen Vorkenntnissen**
Sogang Korean: Student/Workbook

Hee Young Lee
donnerstags, ab 26.9.2024,
17:00–18:30 Uhr, 8 ×
Volkshochschule, 101,50 €

Neugriechisch

BY43520

Neugriechisch: Stufe A1 ohne Vorkenntnissen

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

Anastasia Tsamkosoglou
mittwochs, ab 25.9.2024,
20:00–21:30 Uhr, 9 ×
Volkshochschule, 114,50 €

BY43530

Neugriechisch: Stufe A2/B1 mit (guten) Vorkenntnissen

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

Anastasia Tsamkosoglou
mittwochs, ab 25.9.2024,
18:30–20:00 Uhr, 9 ×
Volkshochschule, 114,50 €

Norwegisch

BY43610

Norwegisch: Stufe A1 ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen

Bitte mitbringen: Kursbuch: Norsk for deg neu (Klett), ISBN: 978-3-12-528925-3

Stephanie Marx
mittwochs, ab 25.9.2024,
19:00–20:30 Uhr, 9 ×
Volkshochschule, 114,50 €

BY43612

Norwegisch: Stufe A1 -Wiederholung und Vertiefung (ab. Lekt. 6) mit Vorkenntnissen

Der Kurs findet ab diesem Semester mit einem neuen Lehrbuch statt und wiederholt und vertieft die Grundlagen der Stufe A1. Quereinsteiger mit (guten) Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen gibt es einen Anfängerkurs am Mittwochabend. Bitte mitbringen: Kursbuch: Norsk for deg neu (Klett), ISBN: 978-3-12-528925-3

Stephanie Marx
donnerstags, ab 26.9.2024,
19:00–20:30 Uhr, 9 ×
Auch am 24.10.!
Volkshochschule, 95,50 €



Plattdeutsch

BY43840

Plattdeutsch für Anfänger*innen

Wir wollen die plattdeutsche Sprache näher kennenlernen, an der Aussprache feilen und erste Grundkenntnisse erwerben.

Material über die Kursleitung

Margit Waschull
mittwochs, ab 8.1.2025,
18:00–19:30 Uhr, 7 x
Volkshochschule, 89,00 €

BY43842

Plattdeutsch für Fortgeschrittene

Für Teilnehmende, die bereits erste Grundkenntnisse im Plattdeutschen besitzen und diese vertiefen oder bestehende Kenntnisse auffrischen möchten.

Material über die Kursleitung.

Margit Waschull
mittwochs, ab 8.1.2025,
19:30–21:00 Uhr, 7 x
Volkshochschule, 89,00 €

BY43850

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

Inge Rohwer
montags, ab 16.9.2024,
10:00–11:30 Uhr, 12 x
Volkshochschule, 76,50 €

Polnisch

NEU BY43910

Polnisch: Stufe A1, ab Lektion 1 ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs lernen Sie alles, was Sie für eine erste Verständigung benötigen: Menschen begrüßen und verabschieden, sich selbst und andere vorstellen, über Ihre und die Herkunft anderer erzählen, Zahlen, ... Der Fokus dieses Kurses liegt auf dem Sprechen. Do zobaczania!

Bitte mitbringen: Lehr- und Arbeitsbuch: Witam aktuell A1! (Hueber), ISBN 978-3-19-105369-7

Iwona Malgorzata Rowinska-Miter
donnerstags, ab 26.9.2024,
18:45–20:15 Uhr, 8 x
Volkshochschule, 102,00 €

BY43912

Polnisch: Stufe A1, ca. ab Lekt. 3/4 mit sehr geringen Vorkenntnissen

In diesem Kurs lernen Sie alles, was Sie für eine erste Verständigung benötigen: Menschen begrüßen und verabschieden, sich selbst und andere vorstellen, über Ihre und die Herkunft anderer erzählen, Zahlen, ... Der Fokus dieses Kurses liegt auf dem Sprechen. Do zobaczania!

Bitte mitbringen: Lehr- und Arbeitsbuch: Witam aktuell A1! (Hueber), ISBN 978-3-19-105369-7

Iwona Malgorzata Rowinska-Miter
donnerstags, ab 26.9.2024,
17:00–18:30 Uhr, 8 x
Volkshochschule, 102,00 €

Russisch

NEU BY44210

Russisch: Stufe A1 ohne Vorkenntnisse

Kursbuch: Jasno! Neu A1–A2, Klett, ISBN 978-3-12-527678-9, Übungsbuch: Jasno! Neu A1–A2, Klett, ISBN 978-3-12-527679-6

Celina Falk
dienstags, ab 24.9.2024,
18:00–19:30 Uhr, 9 x
Volkshochschule, 114,50 €

Schwedisch

NEU BU BY44310BU

Schwedisch: Bildungsurlaub Stufe A1 ohne Vorkenntnisse

Der Kurs bietet einen Einstieg in die schwedische Sprache in der kompakten Form des Bildungsurlaubs. In abwechslungsreichen und kurzweiligen Einheiten werden die Grundlagen in Aussprache, Wortschatz und Grammatik vermittelt. Der Kurs richtet sich an Anfänger, aber auch Quereinsteiger können für einen Neustart gerne mit dazukommen. Die Anerkennung als Bildungsurlaub ist beantragt.

Es besteht die Möglichkeit das Mittagessen in der hauseigenen Kantine einzunehmen.

Andreas Kunz
Montag, 25.11.2024 bis
Freitag, 29.11.2024, 9:00–16:00 Uhr
Volkshochschule, 257,50 €

BY44313

Schwedisch A1, ca. ab Lekt. 6 mit geringen Vorkenntnissen

Bitte mitbringen: Kursbuch Javisst aktuell A1+ (Hueber), ISBN 978-3191054052

Ann-Cathrin Necker-Püschel
donnerstags, ab 12.9.2024,
17:30–19:00 Uhr, 9 x
Volkshochschule, 82,00 €

BY44332

Schwedisch: Stufe B1 – „Vi läser, pratar, diskuterar 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!!

Bitte mitbringen: Zeitungsartikel u.a.

Ann-Cathrin Necker-Püschel
donnerstags, ab 5.9.2024,
19:15–20:45 Uhr, 10 x
Volkshochschule, 91,00 €

Spanisch

NEU BY44411

Spanisch für die Reise

Sie reisen nach Spanien oder in ein spanischsprechendes Land und möchten sich dort in der Landessprache verständigen, nach dem Weg fragen oder Getränke bestellen können? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig, denn wir werden all diese Dinge und noch viel mehr rechtzeitig vorher erlernen.

Maria Cecilia Matthiesen
donnerstags, ab 26.9.2024,
19:00–20:30 Uhr, 6 x
Volkshochschule, 76,50 €

Spanisch: Stufe A1 ohne Vorkenntnisse

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

NEU BY44412

Gabriela Dunkelgod
dienstags und mittwochs,
5.11.–27.11.2024, 17:00–18:30 Uhr, 5 x
Volkshochschule, 64,00 €

NEU BY44413

Darney Mora Guerrero
donnerstags, ab 26.9.2024,
17:30–19:00 Uhr, 8 x
Volkshochschule, 102,00 €
Bei Interesse kann der Kurs im Januar 2025 fortgesetzt werden.

BY44415

**Spanisch: Stufe A1, ca. ab Lekt.5/6
mit geringen Vorkenntnissen**

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

Gabriela Dunkelgod
mittwochs, ab 25.9.2024,
18:45–20:15 Uhr, 8 x
Volkshochschule, 127,00 €

BY44418W

**Online-Seminar:
Spanisch Stufe A1, ca. ab Lekt. 10
mit geringen Vorkenntnissen**

Bitte mitbringen: Impresiones A1 –
Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-004545-7

Danny Hernández Ríos
montags, ab 9.9.2024,
18:00–19:30 Uhr, 6 x
Online, 76,50 €



BY44420W

**Online-Seminar:
Spanisch Stufe A2, ab Lekt. 1
mit geringen Vorkenntnissen**

Bitte mitbringen: Impresiones A2 –
Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-034545-8

Danny Hernández Ríos
montags, ab 4.11.2024,
18:00–19:30 Uhr, 5 x
Online, 64,00 €

BY44421W

**Online-Seminar:
Spanisch Stufe A2, ab Lekt. 2/3
mit geringen Vorkenntnissen**

Bitte mitbringen: Impresiones A2 –
Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-034545-8

Danny Hernández Ríos
montags, ab 13.1.2025,
18:00–19:30 Uhr, 5 x
Online, 64,00 €

M BY44435

**Spanisch: Stufe B1 mit Muße,
ab Lektion 6
mit guten Vorkenntnissen**

Bitte mitbringen: Kursbuch: Con gusto B1
(Klett), ISBN 978-3-12-515010-2

Diva Kryg
donnerstags, ab 12.9.2024,
9:30–11:00 Uhr, 10 x
Volkshochschule, 91,00 €

BY44439

**Spanisch Stufe B1/B2 –
conversación para todos
mit (sehr) guten Vorkenntnissen**

Si quieres hablar español con gente inte-
resada en esta lengua y conocer algo más
sobre la cultura y el idioma este es el curso
ideal. En clase juntamos la diversión y el ap-
rendizaje.

Seguro que te va a gustar!
Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

Maria Cecilia Matthiesen
donnerstags, ab 26.9.2024,
17:30–19:00 Uhr, 8 x
Volkshochschule, 102,00 €

BY44441W

**Online-Seminar:
Spanisch Stufe B2 – Teil 3
mit sehr guten Vorkenntnissen**

Bitte mitbringen: Aula internacional Plus 4
B2.1 (Klett), ISBN 978-3-12-515829-0

Danny Hernández Ríos
dienstags, ab 17.9.2024,
16:00–18:00 Uhr, 10 x
Online, 211,00 €

BY44442W

**Online-Seminar:
Spanisch Stufe B2 – Teil 3
mit sehr guten Vorkenntnissen**

Bitte mitbringen: Aula internacional Plus 4
B2.1 (Klett), ISBN 978-3-12-515829-0

Danny Hernández Ríos
dienstags, ab 14.1.2025,
16:00–18:00 Uhr, 5 x
Online, 106,00 €

Thailändisch

NEU BY44512W

**Online-Seminar:
Thailändisch Stufe A1
ohne Vorkenntnisse**

Maa riian róa gan tüh!
Die Sprache des Königreichs Thailand, frü-
her Siam, gehört wie andere asiatische Spra-
chen auch zu den tonalen Sprachen. Das

**Spanisch
Thailändisch
Türkisch**



heißt, dass die meisten Wörter durch eine
unterschiedliche Betonung unterschiedliche
Bedeutungen erhalten können. Für europä-
ische Ohren ist das meist gewöhnungsbe-
dürftig. Nichtsdestotrotz lohnt es sich Thai
sprechen zu lernen – man öffnet so definitiv
viele Herzen zwischen Chiang Mai, Bangkok
und Krabi.

Danny Hernández Ríos
montags, ab 23.9.2024,
19:30–21:00 Uhr, 8 x
Online, 102,00 €

NEU BY44513W

**Online-Seminar:
Thailändisch Stufe A1 – Teil 2
mit sehr geringen Vorkenntnissen**

Danny Hernández Ríos
montags, ab 13.1.2025,
19:30–21:00 Uhr, 8 x
Online, 102,00 €

Türkisch

NEU BY44611

**Türkisch: Stufe A1
ohne Vorkenntnisse**

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

Özlem Sevi Batman
mittwochs, ab 6.11.2024,
17:15–18:45 Uhr, 5 x
Volkshochschule, 64,00 €

BY44612

**Türkisch: Stufe A1, ca. ab Lektion 2/3
mit sehr geringen Vorkenntnissen**

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

Özlem Sevi Batman
mittwochs, ab 8.1.2025,
17:15–18:45 Uhr, 6 x
Volkshochschule, 76,50 €

BY44613

**Türkisch: Stufe A1, ca. ab Lekt. 5
mit sehr geringen Vorkenntnissen**

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

Özlem Sevi Batman
dienstags, ab 24.9.2024,
18:00–19:30 Uhr, 9 x
Volkshochschule, 115,00 €



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

BY50124

Erste Schritte am Computer – Grundkurs

In diesem Kurs werden die grundlegenden Arbeitsschritte im weit verbreiteten Betriebssystem Windows erklärt und eingeübt.

- Arbeiten mit Tastatur und Maus
- Benutzeroberfläche von Windows
- Fenstertechnik
- Anlegen, Umbenennen und Löschen von Dateien
- Erste Schritte in der Textverarbeitung mit WordPad
- Die „Hilfe“ einsetzen und kleine Probleme selbst beheben

Der Kurs ist besonders für ältere Teilnehmende geeignet, die einen Computer besitzen, der mit Windows arbeitet. Aber auch „jüngere“ Teilnehmende, die ihre Kenntnisse für den Beruf benötigen, werden hier viele nützliche Hilfen finden.

Vorkenntnisse: keine

Rainer Anhalt

Montag, 30.9.2024, 14:00–17:00 Uhr
Mittwoch, 2.10.2024, 14:00–17:00 Uhr
Montag, 7.10.2024, 14:00–17:00 Uhr
Montag, 14.10.2024, 14:00–17:00 Uhr
Mittwoch, 16.10.2024, 14:00–17:00 Uhr
Volkshochschule, 105,00 €

BY50126

Zweite Schritte am Computer – Fortgeschrittene

Vertiefen Sie Ihre Grundkenntnisse und lernen Sie viele hilfreiche Details, die Ihnen den Umgang mit dem PC erleichtern. Hierzu zählen die Funktionen des Windows Explorers, um Ordnersysteme zu erstellen.

Weitere Techniken:

- System und Sicherheit
 - Virens Scanner und Firewall
 - Energieoptionen
 - Programme sicher entfernen
 - Festplatte aufräumen/defragmentieren
 - Datensicherung mit Windows
 - Was ist Formatieren?
 - Dateien auf einen anderen PC übertragen
- Des Weiteren werden die Kenntnisse in der Textverarbeitung vertieft. Zum Beispiel das Einfügen von Bildern und Tabellen in Text sowie das Erstellen eines eigenen Briefkopfes, der dann zu Hause weiter verwendet werden kann.

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

Rainer Anhalt

Montag, 4.11.2024, 14:00–17:00 Uhr
Mittwoch, 6.11.2024, 14:00–17:00 Uhr
Montag, 11.11.2024, 14:00–17:00 Uhr
Mittwoch, 13.11.2024, 14:00–17:00 Uhr
Volkshochschule, 85,00 €

BY50128

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, 18.11.2024, 14:00–17:00 Uhr
Mittwoch, 20.11.2024, 14:00–17:00 Uhr
Montag, 25.11.2024, 14:00–17:00 Uhr
Montag, 2.12.2024, 14:00–17:00 Uhr
Volkshochschule, 85,00 €

BY50150

Einstieg/Umstieg Windows 11

Dieser Kurs ist für alle Interessierte, die auf Windows 11 umsteigen wollen oder schon eingestiegen sind.

Inhalt: Sie lernen die wesentlichen Unterschiede zwischen Windows 10 und 11 kennen. Schwerpunkte werden dabei die neuen EINSTELLUNGEN sowie der EXPLORER von Windows 11 sein. Weiterhin erhalten sie viele hilfreiche Tipps, wie sie effektiver mit ihrem Windows 11 arbeiten und den Rechner auf ihre Bedürfnisse anpassen können.

Voraussetzungen: Die Kursteilnehmer arbeiten im Kurs mit ihrem persönlichen Laptop (bitte an das Ladegerät denken). Sie sollten über Erfahrung im Umgang mit einem Microsoft System verfügen. Für absolute Anfänger/Neueinsteiger, ist dieser Kurs weniger geeignet.

Rainer Anhalt

Dienstag, 26.11.2024, 14:00–17:00 Uhr
Dienstag, 3.12.2024, 14:00–17:00 Uhr
Volkshochschule, 51,50 €

EDV – Anwendungen

BY50210

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 30.9.2024,
18:00–20:30 Uhr, 6 ×
Volkshochschule, 114,50 €

BY50219

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) uvm.

Ulrike Henningsen
dienstags, ab 5.11.2024,
18:15–21:15 Uhr, 5 ×
Volkshochschule, 106,00 €

BY50220

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 uvm.

Ulrike Henningsen
dienstags, ab 14.1.2025,
18:15–21:15 Uhr, 5 ×
Volkshochschule, 106,00 €

BY50224

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 13.1.2025,
18:00–20:30 Uhr, 6 ×
Volkshochschule, 114,50 €

Online-Seminar: Outlook – beherrsche deine E-Mails und Produktivität

Entdecke in dem Kurs, wie du deine E-Mail-Organisation und Produktivität verbessern kannst. Lerne effektive Strategien für die E-Mail-, Kalender- und Aufgabenverwaltung kennen, nutze die vielfältigen Funktionen von Outlook optimal aus und erhalte wertvolle Tipps von erfahrenen Anwendern. Egal ob Berufstätiger, Student oder Zeitorientierter – dieser Kurs bietet praxisnahe Lösungen, um deine Arbeitsabläufe zu optimieren. Melde dich jetzt an und werde zum Meister in der Nutzung von Outlook!

Inhalt:

- Web und Desktop-Anwendung
 - Postfächer einrichten
 - Signatur erstellen
 - E-Mails automatisch sortieren
 - E-Mails Kategorisieren
 - Methoden der Effizienz
- Der Workshop findet online via Zoom statt. Sie benötigen ein Outlook-Konto und möglichst einen Zoom-Account. Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig

EDV – Anwendungen Word und Excel Outlook/PowerPoint



NEU BY50230W

Robin Weniger
Samstag, 23.11.2024, 9:00–11:15 Uhr
Online, 26,00 €



NEU BY50232W

Robin Weniger
Mittwoch, 19.2.2025, 17:15–19:30 Uhr
Online, 26,00 €



NEU BY50240W

Online-Seminar: PowerPoint

Gestalte überzeugende Präsentationen

Lerne wie du überzeugende und professionelle Präsentationen erstellen kannst sowie effektive Gestaltungstechniken, um deine Botschaft klar und ansprechend zu vermitteln. Erfahre, wie du Grafiken, Animationen und Multimedia-Elemente effektiv einsetzen kannst. Nutze die vielfältigen Funktionen von PowerPoint voll aus, um deine Präsentationen zu optimieren und dein Publikum zu begeistern. Erhalte praktische Tipps und werde zum Experten in der Nutzung von PowerPoint. Egal ob im Beruf, Studium oder Alltag – dieser Kurs bietet dir das nötige Know-how, um beeindruckende Präsentationen zu erstellen.

Inhalt:

- Formen der Präsentationsart
- Designvorlagen
- Animationen
- Übergänge

Der Workshop findet online via Zoom statt. Sie benötigen ein das Programm Powerpoint und möglichst einen Zoom-Account. Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.

Robin Weniger
Donnerstag, 6.11.2025, 17:15–19:30 Uhr
Online, 26,00 €

BY50250

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
dienstags, ab 1.10.2024,
18:00–20:15 Uhr, 3 ×
Volkshochschule, 57,50 €





Smartphone und Tablet

BY50410

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

Bernhard Münkel
dienstags, ab 5.11.2024, 15:00–17:15 Uhr, 4 ×
Volkshochschule, 76,50 €

BY50412

Android Smartphone – Aufbaukurs

Dieser Kurs baut auf der Einführung auf. Details zu den Kursinhalten finden Sie auf unserer Internetseite. Ein Smartphone-Vertrag mit Internetnutzung (Dateninklusiv-Volumen) ist Voraussetzung für die meisten der im Seminar behandelten Funktionen.

Bernhard Münkel
dienstags, ab 14.1.2025, 15:00–17:15 Uhr, 4 ×
Volkshochschule, 76,50 €

BY50420

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, 15.10. bis Donnerstag,
17.10.2024, 9:00–12:15 Uhr, 3 ×
Volkshochschule, 76,50 €

BY50422

iPad und iPhone – Aufbaukurs

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

Rainer Anhalt
Dienstag, 19.11. bis Donnerstag,
21.11.2024, 9:00–12:15 Uhr, 3 ×
Volkshochschule, 76,50 €

Xpert Business

Eine detaillierte Übersicht über alle Xpert Business-Kurse und Abschlüsse finden Sie auf der Website www.xpert-business.eu Kursinhalte & Lernzielkatalog: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge
Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat; bitte melden Sie sich gesondert für die Prüfung an. Das Lehrmaterial ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Online-Seminare Xpert Business

Techniktest: 28.10.–04.11.2024, jeweils 8:30–20:30 Uhr, Mo. bis Fr.
Nachholtermin bei Bedarf: nächster regulärer Kurstag. Alle Online-Kurse finden an den jeweiligen Kursabenden parallel statt. Die Kurse werden aufgezeichnet und sind i.d.R. 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.

BY50501W

Xpert Business – Online-Seminar Betriebliche Steuerpraxis

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z. B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden. Kursinhalte & Lernzielkatalog: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge
Vorkenntnisse: Keine
Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat; Bitte gesondert anmelden.
Abschlüsse: Alle erreichbaren Xpert Business Abschlüsse finden Sie auf www.xpert-business.eu. Das Lehrmaterial ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

LernNetz Xpert Business
dienstags und donnerstags,
5.11.2024–30.1.2025, 18:30–20:30 Uhr, 25 ×
Online, 369,00 €

BY50502W

Xpert Business – Online-Seminar Bilanzierung

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen. Kursinhalte & Lernzielkatalog: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge
Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 2“ vermittelt.
Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat; Bitte gesondert anmelden.

Abschlüsse: Alle erreichbaren Xpert Business Abschlüsse finden Sie auf www.xpert-business.eu. Das Lehrmaterial ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

LernNetz Xpert Business
dienstags und donnerstags,
5.11.2024–23.1.2025,
18:30–20:30 Uhr, 20 ×
Online, 359,00 €

BY50503W

Xpert Business – Online-Seminar Controlling

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden. Kursinhalte & Lernzielkatalog: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge
Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt.
Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat; Bitte gesondert anmelden.

Abschlüsse: Alle erreichbaren Xpert Business Abschlüsse finden Sie auf www.xpert-business.eu. Das Lehrmaterial ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

LernNetz Xpert Business
dienstags und donnerstags,
5.11.2024–23.1.2025,
18:30–20:30 Uhr, 20 ×
Online, 359,00 €



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>).

**BY50504W****Xpert Business – Online-Seminar
Einnahmen- Überschussrechnung**

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschussrechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt.

Kursinhalte & Lernzielkatalog:

www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Vorkenntnisse: Keine

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 90 Minuten; Xpert Business Zertifikat; Bitte gesondert anmelden.

Abschlüsse: Alle erreichbaren Xpert Business Abschlüsse finden Sie auf www.xpert-business.eu

Das Lehrmaterial ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

LernNetz Xpert Business
dienstags und donnerstags,
5.11.2024–10.12.2024,
18:30–20:30 Uhr, 11 x
Online, 249,00 €

BY50506W**Xpert Business – Online-Seminar
Finanzbuchführung 1**

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen.

Kursinhalte & Lernzielkatalog:

www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Vorkenntnisse: Keine

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat; Bitte gesondert anmelden.

Abschlüsse: Alle erreichbaren Xpert Business Abschlüsse finden Sie auf www.xpert-business.eu

LernNetz Xpert Business
dienstags und donnerstags,
5.11.2024–6.2.2025, 18:30–20:30 Uhr, 24 x
Online, 399,00 €

BY50507W**Xpert Business – Online-Seminar
Finanzbuchführung 2**

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden

die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

Kursinhalte & Lernzielkatalog:

www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt.

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat. Bitte gesondert anmelden.

Abschlüsse: Alle erreichbaren Xpert Business Abschlüsse finden Sie auf www.xpert-business.eu

LernNetz Xpert Business
dienstags und donnerstags,
5.11.2024–30.1.2025, 18:30–20:30 Uhr, 22 x
Online, 369,00 €

BY50509W**Xpert Business – Online-Seminar
Finanzbuchführung 3 mit EDV**

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, einen Jahresabschluss zu erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Kursinhalte & Lernzielkatalog:

www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt.

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat; Bitte gesondert anmelden

Abschlüsse: Alle erreichbaren Xpert Business Abschlüsse finden Sie auf www.xpert-business.eu

LernNetz Xpert Business
dienstags und donnerstags,
5.11.2024–6.2.2025, 18:30–20:30 Uhr, 16 x
Online, 349,00 €

BY50510W**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

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt.

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat

Abschlüsse: Alle erreichbaren Xpert Business Abschlüsse finden Sie auf www.xpert-business.eu

LernNetz Xpert Business
dienstags und donnerstags,
5.11.2024–23.1.2025, 18:30–20:30 Uhr, 20 x
Online, 299,00 €

BY50511W**Xpert Business – Online-Seminar
Kosten- und Leistungsrechnung**

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen.

Kursinhalte & Lernzielkatalog:

www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt.

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat, Bitte gesondert anmelden

Abschlüsse: Alle erreichbaren Xpert Business Abschlüsse finden Sie auf www.xpert-business.eu

LernNetz Xpert Business
dienstags und donnerstags,
5.11.2024–23.1.2025, 18:30–20:30 Uhr, 20 x
Online, 359,00 €

BY50513W**Xpert Business – Online-Seminar
Lohn und Gehalt 1**

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

Kursinhalte & Lernzielkatalog:
www.xpert-business.eu/lernzielkataloge
Vorkenntnisse: Keine.

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat. Bitte gesondert anmelden.

Abschlüsse: Alle erreichbaren Xpert Business Abschlüsse finden Sie auf www.xpert-business.eu

LernNetz Xpert Business
dienstags und donnerstags,
5.11.2024–6.2.2025, 18:30–20:30 Uhr, 24 x
Online, 399,00 €

BY50514W

Xpert Business -Online-Seminar Lohn und Gehalt 2



Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

Kursinhalte & Lernzielkatalog:
www.xpert-business.eu/lernzielkataloge
Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1“ vermittelt.
Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat; Bitte gesondert anmelden.
Abschlüsse: Alle erreichbaren Xpert Business Abschlüsse finden Sie auf www.xpert-business.eu

LernNetz Xpert Business
dienstags und donnerstags,
5.11.2024–30.1.2025, 18:30–20:30 Uhr, 22 x,
Online, 369,00 €

BY50516W

Xpert Business – Online-Seminar Lohn und Gehalt 3 mit DATEV



In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter/innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Kursinhalte & Lernzielkatalog:
www.xpert-business.eu/lernzielkataloge
Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1 und 2“ vermittelt.

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat. Bitte gesondert anmelden.

Abschlüsse: Alle erreichbaren Xpert Business Abschlüsse finden Sie auf www.xpert-business.eu

LernNetz Xpert Business
dienstags und donnerstags,
19.11.2024–23.1.2025, 18:30–20:30 Uhr, 16 x
Online, 349,00 €

BY50517W

Xpert Business – Online-Seminar Personalwirtschaft



Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter/innen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter/innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer/innen berücksichtigt werden.

Kursinhalte & Lernzielkatalog:
www.xpert-business.eu/lernzielkataloge
Vorkenntnisse: Keine.
Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat; Bitte gesondert anmelden
Abschlüsse: Alle erreichbaren Xpert Business Abschlüsse finden Sie auf www.xpert-business.eu

LernNetz Xpert Business
dienstags und donnerstags,
5.11.2024–23.1.2025, 18:30–20:30 Uhr, 20 x
Online, 359,00 €

BY50519

Xpert Business – Prüfung

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten, 4 UStd.: Xpert Business Zertifikat
Abschlüsse: Alle erreichbaren Xpert Business Abschlüsse finden Sie auf www.xpert-business.eu

Kursinhalte & Lernzielkatalog:
www.xpert-business.eu/lernzielkataloge
Sie erhalten von uns ein Anmeldeformular sowie die Datenschutzerklärung auf Anfrage zugeschickt. Diese müssen Sie unterschreiben und zusammen mit einer Kopie Ihres Ausweises an uns zurücksenden – erst dann können wir Sie bei der Prüfungszentrale anmelden.

Anmeldeschluss:
10.1.2025; 10:00 Uhr
Freitag, 14.2.2025, 9:00–12:00 Uhr
Volkshochschule, 75,00 €

Xpert Business Berufliche Weiterbildung Kommunikation



Berufliche Weiterbildung, Kommunikation und Soft Skills

NEU BY50610W

Online-Seminar: Kreative Interventionen für Beruf und Alltag



Manchmal will es einfach nicht weitergehen, man dreht sich im Kreis, findet nicht heraus oder für ein schwieriges Gespräch fehlt einfach der Schlüssel. Sie lernen, wie Sie mit leicht zugänglichen, überraschenden Interventionen verstockte Situationen wieder in Bewegung bringen, Denkprozesse anregen oder Anstöße geben können. Der Workshop findet online via Zoom statt. Sie benötigen eine E-Mail-Adresse und möglichst einen Zoom-Account.

Ulrike Hesse
Freitag, 29.11.2024, 18:00–20:15 Uhr
Online, 25,00 €, nicht ermäßigungsfähig

NEU BY50620W

Online-Seminar: „Nicht gleich an die Decke gehen“ Stressfreier Umgang mit Beschwerden, Kritik und Wutanfällen



Im Beruf, in der Kommunikation mit Kunden oder bei der Teamarbeit kann es schon mal heiß hergehen, wenn es zu Unzufriedenheiten kommt. Wie kann ich meine eigenen Emotionen steuern und wie reagiere ich auf ungesteuerte Emotionen? Was erfahre ich über mich und mein Gegenüber? Das Kurzseminar gibt Tipps für angemessene Reaktionen in unangenehmen Situationen. Der Workshop findet online via Zoom statt. Sie benötigen eine E-Mail-Adresse und möglichst einen Zoom-Account.

Ulrike Hesse
Samstag, 23.11.2024, 9:00–11:15 Uhr
Online, 25,00 €, nicht ermäßigungsfähig

NEU BU BY50630WBU

Online-Seminar: Bildungsurlaub: Moderation von Konfliktsituationen und schwierigen Situationen am Arbeitsplatz



Dozententeam
Montag, 11.11.2024 bis
Freitag, 15.11.2024, 9:00–16:30 Uhr
Online, 250,00 €



**Online-Seminar: Canva
Entdecke die Welt der Kreativität**

Entdecke die Welt der Kreativität mit dem interaktiven Canva Workshop. Lerne die Grundlagen dieses benutzerfreundlichen Bildbearbeitungsprogramms kennen, von der Erstellung eines Kontos bis zur Gestaltung professioneller Designs ohne Vorkenntnisse. Erfahre wichtige Designprinzipien und setze sie direkt in die Tat um, indem du verschiedene Projekte erstellst, darunter Social-Media-Grafiken und Präsentationen. Unterschiede zwischen der Premium- und Gratis-Version werden erklärt, ebenso wie wertvolle Tipps und Tricks, um deine Designs zu verbessern. Egal ob Unternehmer, Student oder Kreativinteressierter – hier ist für jeden etwas dabei.

Inhalte:

- Konto erstellen
- Unterschiede Premium & Kostenlos
- Funktionsweise der Oberfläche
- Erstellung von einer Einladung oder Gutschein

Der Workshop findet online via Zoom statt. Sie benötigen eine E-Mail-Adresse und möglichst einen Zoom-Account.

NEU BY50710W

Robin Weniger 
Mittwoch, 2.10.2024, 17:30–20:30 Uhr
Online, 26,00 €, nicht ermäßigungsfähig

NEU BY50712W

Robin Weniger 
Mittwoch, 16.10.2024, 7:45–10:45 Uhr
Online, 26,00 €, nicht ermäßigungsfähig

NEU BY50714W

Robin Weniger 
Mittwoch, 22.1.2025, 17:30–20:30 Uhr
Online, 26,00 €, nicht ermäßigungsfähig

Online-Seminar: Zoom – Professionelles Auftreten und volle Zoom-Nutzung

In dem Kurs lernst du, wie du in Online-Meetings professionell wirkst und die Tools effektiv nutzt. Erfahre, wie du dich vor der Kamera präsentierst und alle technischen Herausforderungen meisterst. Der Kurs ist interaktiv gestaltet und deckt fortgeschrittene Funktionen wie Bildschirmfreigabe und Breakout-Räume ab. Egal ob für berufliche Meetings oder virtuelle Präsentationen – werde zum virtuellen Profi!

Inhalt:

- Online-Knigge-Regeln
- Mikrofon- und Kamera einstellen
- Funktionen von Zoom (Chat, Reaktionen, etc.)

Der Workshop findet online via Zoom statt. Sie benötigen einen Zoom-Account.

BY50721W

Robin Weniger 
Mittwoch, 9.10.2024, 17:15–18:45 Uhr
Online, 26,00 €, nicht ermäßigungsfähig

BY50723W

Robin Weniger 
Samstag, 15.2.2025, 9:00–10:30 Uhr
Online, 26,00 €, nicht ermäßigungsfähig

**Online-Seminar: Zoom für Dozenten
Lehren und Präsentieren mit Zoom**

Der Kurs richtet sich an Lehrende, die ihre Online-Lehrmethoden verbessern möchten. In diesem Kurs lernst du, wie du interaktive und engagierte Online-Kurse gestalten und effektiv präsentieren kannst. Erfahre, wie du Zoom als leistungsstarkes Werkzeug für den virtuellen Unterricht einsetzt und deine Schüler aktiv einbindest. Wir werden fortgeschrittene Funktionen wie Bildschirmfreigabe, Breakout-Räume und Umfragen erkunden, um deine Lehrinhalte noch effektiver zu vermitteln. Egal ob für den universitären Unterricht, Firmenschulungen oder Weiterbildungsprogramme – dieser Kurs bietet praxisnahe Lösungen, um deine Online-Lehre zu optimieren.

Inhalt:

- Online-Knigge-Regeln
- Mikrofon- und Kamera einstellen
- Funktionen von Zoom (Notizen, Umfragen, Whiteboard, etc.)

Der Workshop findet online via Zoom statt. Sie benötigen einen Zoom-Account.

NEU BY50725W

Robin Weniger 
Samstag, 19.10.2024, 9:00–11:15 Uhr
Online, 26,00 €, nicht ermäßigungsfähig

NEU BY50727W

Robin Weniger 
Mittwoch, 12.2.2025, 19:00–21:15 Uhr
Online, 26,00 €, nicht ermäßigungsfähig

Online-Seminar: Künstliche Intelligenz (KI) gekonnt in Alltag und Beruf einsetzen

Entdecke die praktische Anwendung von Künstlicher Intelligenz (KI) wie ChatGPT im Alltag und Beruf. Erfahre, wie Du KI-basierte Tools effektiv nutzen kannst, um deine Produktivität zu steigern und komplexe Probleme zu lösen. Wir behandeln die Grundlagen der KI, konkrete Anwendungsbeispiele sowie die Integration. Egal in welchem Bereich Du arbeitest – dieser Kurs vermittelt dir das nötige Wissen, um die Vorteile von KI zu nutzen.

Inhalt:

- ChatGPT
- KI-Programme
- Funktionsübersicht ChatGPT
- Nutzen im Alltag und Beruf

Der Workshop findet online via Zoom statt. Sie benötigen eine E-Mail-Adresse und einen Zoom-Account.

NEU BY50730W

Robin Weniger 
Samstag, 28.9.2024, 8:00–9:30 Uhr
Online, 26,00 €, nicht ermäßigungsfähig

NEU BY50731W

Robin Weniger 
Mittwoch, 16.10.2024, 19:45–21:15 Uhr
Online, 26,00 €, nicht ermäßigungsfähig

NEU BY50732W

Robin Weniger 
Mittwoch, 27.11.2024, 17:15–18:45 Uhr
Online, 26,00 €, nicht ermäßigungsfähig

NEU BY50733W

Robin Weniger 
Samstag, 1.2.2025, 11:00–12:30 Uhr
Online, 26,00 €, nicht ermäßigungsfähig

NEU BY50740W

**Online-Seminar:
Eltern im digitalen Zeitalter**

In dem Kurs lernen Eltern, wie sie im digitalen Zeitalter ihre Kinder vor den Risiken von Social Media schützen können. Erfahren Sie, wie verschiedene Social-Media-Plattformen funktionieren und welche Auswirkungen sie auf das Leben Ihrer Kinder haben können. Wir werden die häufigsten Risiken und Herausforderungen im Zusammenhang mit der Nutzung von Social Media durch Kinder erkunden und Ihnen praktische Tipps geben, wie Sie Ihre Kinder vor Cybermobbing, unangemessenen Inhalten und Datenschutzproblemen schützen können. Egal ob Sie ein technikaffiner Elternteil sind oder sich erst langsam mit der digitalen Welt vertraut machen – dieser Kurs bietet Ihnen das nötige Wissen, um Ihre Kinder sicher durch die Welt der sozialen Medien zu begleiten. Melden Sie sich jetzt an und stärken Sie Ihre Fähigkeiten, Ihre Kinder im digitalen Zeitalter zu schützen und zu unterstützen!

Inhalt:

- Cybermobbing
- Übersicht der Social Media Apps
- Fokus auf WhatsApp und Instagram
- Gefahren & Lösungen
- Offene Diskussion

Der Workshop findet online via Zoom statt. Sie benötigen einen Zoom-Account.

Robin Weniger 
Mittwoch, 27.11.2024, 19:00–21:15 Uhr
Online, 26,00 €, nicht ermäßigungsfähig



Grundbildung/ Schulabschlüsse

Zur Grundbildung gehören zum Beispiel:
Lesen, Schreiben und Rechnen.

Aber auch:

Wie ich mit Geld umgehe.

Oder mit dem Computer oder Handy.

Oder wie ich gesund lebe. Oder das Nach-
holen eines Schulabschlusses.

Im **Grundbildungszentrum** helfen wir
Ihnen einen passenden Kurs zu finden.
Kommen Sie zu uns – wir helfen dabei!
Nur Mut!

Wir beraten Einzelpersonen, aber auch
Ämter, Vereine, Firmen, Nachbarn und Be-
kannte wie sie andere unterstützen sich im
Bereich der Grundbildung zu verbessern.

Kommen Sie vorbei oder rufen Sie uns an:

Wann:

**dienstags, 16:00–17:00 Uhr (außerhalb
der Ferien) und nach Vereinbarung.**

Ansprechpartner:

Erhan Timur Batman

Projektleiter Grundbildungszentrum

Telefon 04321 70769-45

Stephanie Steiner

vhs-Leitung, Telefon 04321 70769-50

Stephanie Fechtner

stellv. vhs-Leitung, Telefon 04321 70769-96

Alle Angebote im Grundbildungszentrum
sind kostenfrei.

Eine Anmeldung ist während der
Öffnungszeiten möglich.

Eine Anmeldung ist per Telefon möglich.

Eine Anmeldung ist per E-Mail möglich.

Das Grundbildungszentrum wird gefördert
durch das Ministerium für Bildung, Wissen-
schaft und Kultur.

BY60005V

Lesetag: Literatur für alle

Ein Abend mit Marion Döbert

Erlebt eine faszinierende Lesereise mit der
renommierten Referentin Marion Döbert.
Unter dem Motto „Lesen verbindet“ sind Er-
wachsene mit geringen Lesekompetenzen,
Jugendliche, neu zugewanderte Menschen,
Senioren und Menschen mit Handicap, Lehr-
kräfte und Bildungseinrichtungen sowie In-
teressierte dazu herzlich eingeladen. Marion
Döbert ist eine der führenden Expertinnen
im Bereich Alphabetisierung und einfacher
Sprache. Seit 2013 schreibt und übersetzt
sie Bücher in einfacher Sprache, um Litera-
tur für alle zugänglich zu machen. Sie ist
Mitbegründerin des Bundesverbandes Al-
phabetisierung und Grundbildung e.V. und

erhielt 2003 das Bundesverdienstkreuz für
ihre Verdienste in diesem Bereich. Freut euch
auf einen Abend voller literarischer Entde-
ckungen und inspirierender Gespräche.

Marion Döbert

Dienstag, 17.9.2024, 18:00–20:00 Uhr

Volkshochschule

Anmeldeschluss: Donnerstag, 12. September (12:00 Uhr)

Lesen und Schreiben

Grundkurs Lesen und Schreiben

Erwachsene, die Deutsch als Muttersprache
nicht oder nur unzureichend lesen und sch-
reiben können, erhalten die Möglichkeit des
nachträglichen Erlernens. Wenn Ihnen Men-
schen bekannt sind, die diesen Text nicht
lesen können, machen Sie sie bitte auf diese
Möglichkeit, das Lesen und Schreiben zu
erlernen, aufmerksam. Ein Einstieg ist jeder-
zeit möglich.

Hinweis: Dieses Angebot richtet sich an alle,
die muttersprachlich Deutsch sprechen (ab
Niveau B2).

BY60410

Susanne Friederich

dienstags und donnerstags,

24.9.–5.12.2024, 17:15–19:30 Uhr, 17 x

Volkshochschule, gebührenfrei

BY60411

Susanne Friederich

dienstags und donnerstags,

9.1.–25.2.2025, 17:15–19:30 Uhr, 14 x

Volkshochschule, gebührenfrei

BY60412

Dozententeam

freitags, ab 8.11.2024, 9:00–11:00 Uhr, 5 x

Volkshochschule, gebührenfrei

BY60413

Dozententeam

freitags, ab 10.1.2025, 9:00–11:00 Uhr, 6 x

Volkshochschule, gebührenfrei

Lerntreff Lesen und Schreiben (für Nicht-Muttersprachler)

Erwachsene, deren Lese- und Schreibfähig-
keiten im großen Maße von den mündlichen
Fähigkeiten abweichen, erhalten hier die
Möglichkeit des nachträglichen Erlernens.
Hinweis: Für die Teilnahme sind gute münd-
liche Kenntnisse Voraussetzung. Der Kurs
ersetzt KEINEN Integrationskurs.

BY60415

Celina Falk

mittwochs, ab 25.9.2024,

10:30–12:00 Uhr, 9 x

Volkshochschule, gebührenfrei

NEU BY60416

Celina Falk

mittwochs, ab 8.1.2025,

10:30–12:00 Uhr, 6 x

Volkshochschule, gebührenfrei

Offener Lesetreff

Lesen ist etwas, was wir in unseren Alltag
viel öfter machen, als uns bewusst ist. Pla-
kate, Schilder im Supermarkt, Verpackun-
gen, Briefe und Anzeigen an Bahnhöfen sind
nur kleine Beispiele dafür. Gemeinsam lesen
wir kurze Texte und vielleicht auch einfache
Bücher, um unsere Lesefähigkeiten zu ver-
bessern. Der Einstieg ist jederzeit möglich.
Voraussetzung: mind. Deutschkenntnisse
auf der Stufe B1.

NEU BY60418

Daniela Wessel

mittwochs, ab 9.10.2024,

17:00–19:00 Uhr, 7 x

Volkshochschule, gebührenfrei

NEU BY60419

Daniela Wessel

mittwochs, ab 8.1.2025,

17:00–19:00 Uhr, 6 x

Nicht am 5.2.!

Volkshochschule, gebührenfrei

Alle Kurse
sind
kostenfrei

BY60420

**Schreibwerkstatt A2/B1
(Deutsch als Zweitsprache)**

In Ruhe und ohne Zeitdruck üben wir das
Schreiben einfacher Texte. Gerne können
eigene Themen und Schreibwünsche mit-
gebracht werden.

Silke Goldnick

dienstags, ab 14.1.2025,

17:00–18:30 Uhr, 6 x

Volkshochschule, gebührenfrei

BY60422

**Schreibwerkstatt B2/C1
(Deutsch als Zweitsprache)**

In Ruhe und ohne Zeitdruck üben wir das
Schreiben komplexer Texte. Gerne können
eigene Themen und Schreibwünsche mit-
gebracht werden.

Silke Goldnick

dienstags, ab 24.9.2024,

17:00–18:30 Uhr, 8 x

Volkshochschule, gebührenfrei



NEU BY60426

Grundkurs Rechtschreibung

Wann schreiben wir „seit“ und wann „seit“ – wann „mehr“ und wann „Meer“ – und wann „dass“ und „das“ – Gibt es das Wort „Einzigste“? Und wird „gar nicht“ getrennt oder „garnicht“ zusammengeschrieben? Mit diesen Fragen und weiteren auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden abgestimmten Themen beschäftigen wir uns in diesem Kurs.
Voraussetzung: Deutsch als Muttersprache bzw. mind. B2-Kenntnisse.

Celina Falk
mittwochs, ab 6.11.2024,
17:30–19:00 Uhr, 4 x
Volkshochschule, gebührenfrei

BY60430

**Sprechen A2/B1
(Deutsch als Zweitsprache)**

Sie haben Probleme Texte zu verstehen und mündlich darauf angemessen zu antworten? In diesem Kurs üben Sie neben der Aussprache (phonetischer Besonderheiten) Kommunikationsstrategien für den Alltag in Deutschland.

Celina Falk
montags, ab 23.9.2024,
18:00–19:30 Uhr, 9 x
Volkshochschule, gebührenfrei

BY60432

**Sprechen B2/C1
(Deutsch als Zweitsprache)**

Sie haben Probleme Texte zu verstehen und mündlich darauf angemessen zu antworten? In diesem Kurs üben Sie neben der Aussprache (phonetischer Besonderheiten) Kommunikationsstrategien für den Alltag in Deutschland.

Celina Falk
montags, ab 13.1.2025,
17:00–18:30 Uhr, 6 x
Volkshochschule, gebührenfrei

Rechnen und Geld

BY60610

**Grundkurs Rechnen
Rechnen ist nicht immer einfach.**

Wir lernen:

- Plus und Minus
 - Mal und Geteilt
 - Bruch-Rechnen
 - Rechnen mit Geld, Metern und Kilos
- Wir lernen in einer netten kleinen Gruppe. Mit viel Zeit und Spaß. Jeder kann alles Fragen.

Daniela Wessel
montags, ab 4.11.2024,
17:30–19:00 Uhr, 5 x
Volkshochschule, gebührenfrei

NEU BY60612

Umgang mit Geld: eine Lohnabrechnung verstehen

Zusammen schauen wir uns den Aufbau einer Gehaltsabrechnung an. Was steht alles drauf? Was bedeuten die verschiedenen Begriffe? Die Dozentin erklärt es Ihnen ganz genau und anhand vieler Beispiele. Bringen Sie gerne eigene Fragen mit.

Daniela Wessel
dienstags, ab 26.11.2024,
17:30–19:00 Uhr, 2 x
Volkshochschule, gebührenfrei

NEU BY60614

Umgang mit Geld: von Budget bis Haushaltsbuch

Langsam und in kleinen Schritten beschäftigen wir uns in vertrauensvoller Atmosphäre mit dem Thema Geld. Wofür geben wir Geld aus? Was sind fixe und variable Ausgaben? Wie setzt sich das individuelle Budget zusammen? Bleibt es immer gleich? All diese Fragen werden im Kurs anhand vieler praktischer Beispiele besprochen. Dabei werden Tools also Möglichkeiten vorgestellt, wie man die eigenen Kosten im Laufe eines Monats oder Jahres besser im Blick behalten kann.

Daniela Wessel
dienstags, ab 14.1.2025,
17:30–19:00 Uhr, 6 x
Volkshochschule, gebührenfrei

Schulabschlüsse und Lernförderung

NEU BY67100

Vorkurs ESA – Fit für den Schulabschluss

Dieser Kurs dient der Vorbereitung auf einen Vorbereitungskurs zum nachträglichen Erwerb des ersten allgemeinbildenden Schulabschlusses, kurz ESA. Ebenso können Schüler und Schülerinnen teilnehmen, die ihren ESA im Sommer 2025 ablegen und Wissenslücken bereits zu Beginn des Schuljahres schließen möchten. Der Kurs findet voraussichtlich Ende der Sommerferien oder nach den Sommerferien statt. Melden Sie sich, wenn Sie Interesse haben.
Volkshochschule, gebührenfrei

Der Kurs findet voraussichtlich in der 2. Hälfte der Sommerferien oder nach den Sommerferien statt. Melden Sie sich, wenn Sie Interesse haben.

NEU BY67101

Vorbereitungskurs auf die Externenprüfung an der Hans-Böckler-Schule in Neumünster zum Ersten allgemeinbildenden Schulabschluss (SH) – in Teilzeit

Dieser Kurs bereitet Sie auf den externen Ersten allgemeinbildenden Schulabschluss vor. Es werden die Stoffgebiete Deutsch, Mathematik, Englisch, Geographie, Wirtschaft und Politik sowie Biologie behandelt. Die Prüfungen werden voraussichtlich im Mai (schriftlich) und im Juni (mündlich) 2025 extern an der Hans-Böckler-Schule durchgeführt.

Weitere Informationen zum Kurs, den Voraussetzungen und dem Anmeldeverfahren finden Sie auf unserer Homepage.

montags–freitags, ab 23.9.2024,
9:00–13:30 Uhr, 151 x
Volkshochschule, gebührenfrei bei Vorlage eines Bildungsgutscheins



BY67209

Vorbereitungskurs zum Externen Mittleren Schulabschluss

Es werden die Stoffgebiete Deutsch, Mathematik, Englisch sowie Nebenfächer (zum Beispiel Biologie und WiPo) unterrichtet. Weitere Informationen zum Kurs, den Voraussetzungen und dem Anmeldeverfahren finden Sie auf unserer Homepage.

montags bis freitags, ab 23.9.2024,
17:00–20:15 Uhr
Volkshochschule, 1350,00 €

Bewegung und Ernährung

BY60329

Kochen für kleines Budget: Grundlagen Budgetplanung und Kochen für Anfänger*innen

Der Kurs richtet sich an Personen, die sowohl die Grundlagen des Kochens als auch das budgetfreundliche Kochen erlernen möchten, unabhängig von Vorkenntnissen oder Haushaltsgröße.

Bitte mitbringen: Behälter für Reste, Schürze, Messer, Schneidbrett, Geschirrhandtuch, eigene Getränke.



Daniela Wessel

Mittwoch, 5.2.2025, 17:30–21:00 Uhr

Gemeinschaftsschule Faldera

Eingang Lehrküche: Franz-Wieman-Str. 18a, 24537 Neumünster (1. Stock), Zufahrt über Pöppelmannweg. Anmeldung bis Mittwoch, 29. Januar (12:00 Uhr) notwendig.

Umgang mit Computer und Handy

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.

BY60510

Dirk Meißner

Montag, 23.9.2024, 18:00–20:30 Uhr

Volkshochschule, gebührenfrei

BY60512

Dirk Meißner

Montag, 2.12.2024, 18:00–20:30 Uhr

Volkshochschule, gebührenfrei

BY60531

Computertreff am Montagvormittag

Dirk Meißner

Montag, 23.9.2024, 9:00–10:30 Uhr

Montag, 14.10.2024, 9:00–10:30 Uhr

Montag, 11.11.2024, 9:00–10:30 Uhr

Montag, 2.12.2024, 9:00–10:30 Uhr

Volkshochschule, gebührenfrei

Android Smartphone – Einführung

Dieser Einstiegskurs richtet sich an absolute Anfänger und Anfängerinnen, die keinerlei Erfahrung im Umgang mit ihrem Smartphone haben. Sie lernen hier die grundlegendsten Funktionen (wie bspw. Handy einschalten, Bildschirm entsperren, Ladegerät anschließen) kennen.

NEU BY60541

Bernhard Munkel

Dienstag, 8.10.2024, 15:00–17:15 Uhr

Volkshochschule, gebührenfrei

NEU BY60542

Bernhard Munkel

Dienstag, 11.2.2025, 15:00–17:15 Uhr

Volkshochschule, gebührenfrei

Lerncafé

Offenes Lerncafé mit dem vhs-Lernportal

Hier haben Sie die Möglichkeit zu üben, was Ihnen schwerfällt. Das vhs-Lernportal bietet Übungen und Hilfestellungen zu folgenden Themen:

- Lesen und Schreiben
 - Rechnen
 - Deutsch lernen (A1, A2, B1, B2)
 - Smartphone, Handy und Computer
 - Gesundheit
 - gesunde Ernährung
 - Schreiben für den Beruf
 - Schulabschlusstraining Deutsch
 - Schulabschlusstraining Mathe
 - Schulabschlusstraining Englisch
- Begleitet werden Sie von einem erfahrenen Mitarbeiter. Er hilft Ihnen nicht nur bei technischen Fragen, sondern auch, wenn Sie Fragen zum Inhalt haben oder etwas nicht verstehen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

BY60700

Erhan Timur Batman

donnerstags, ab 26.9.2024,

16:00–17:30 Uhr

Volkshochschule, gebührenfrei

Bewerbung und Kommunikation

NEU BY60830

Erste Schritte ins Praktikum, in die Ausbildung oder in den Beruf Bewerbungstraining

In diesem Kurs lernen und üben Sie in einer kleinen Gruppe alle wichtigen Schritte eines Bewerbungsverfahrens.

Wir begleiten Sie von der Suche nach einem passenden Stellenangebot über die Erstellung und den Versand der Unterlagen bis hin zum Vorstellungsgespräch.

Die Teilnehmenden dürfen gerne eigene Beispiele und Fragen mitbringen.

Wolfgang Sternberger

montags, ab 23.9.2024,

17:00–19:00 Uhr, 8 x

Volkshochschule, gebührenfrei

NEU BY60832

Kontakt mit Behörden: Briefe und Formulare verstehen, ausfüllen und beantworten

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sicherer werden möchten im Kontakt mit Behörden oder bei Informationsstellen, z.B. bei der Beantwortung von Briefen, beim Ausfüllen von Formularen bis zum Formulieren von Anfragen. Sie üben bestimmte Formulierungen und schwere Wörter zu verstehen und pas-

send darauf zu antworten. Gerne können Sie Ihre Unterlagen mitbringen und direkt an der Antwort oder dem Ausfüllen arbeiten.

Ulrike Hesse

Samstag, 7.12.2024, 9:00–11:30 Uhr

Volkshochschule, gebührenfrei

Veranstaltungen für Lehrkräfte, Multiplikatoren und Interessierte

BY69901

Einführung in das vhs-Lernportal für Dozenten, Lehrkräfte und Interessierte

Das vhs-Lernportal bietet umfangreiche Materialien zum Selbststudium, aber auch zum Ergänzen oder Einbinden in den Präsenz- oder Onlineunterricht.

Im vhs-Lernportal finden sie beispielsweise Inhalte zu folgenden Themen:

- Lesen und Schreiben
- Rechnen
- Deutsch lernen (A1, A2, B1, B2)
- Smartphone, Handy und Computer
- Gesundheit
- gesunde Ernährung
- Schreiben für den Beruf
- Schulabschlusstraining Deutsch
- Schulabschlusstraining Mathe
- Schulabschlusstraining Englisch

In dieser Einführung haben Sie die Möglichkeit das Lernportal kennenzulernen, auszuprobieren und sich zu Einsatzmöglichkeiten auszutauschen.

Erhan Timur Batman

Montag, 13.1.2025, 16:00–17:30 Uhr

Volkshochschule, gebührenfrei

BY69902

Einführung in die vhs.cloud

Die vhs.cloud bietet die Möglichkeit Onlineunterricht via Zoom und BigBlueButton durchführen und gleichzeitig ein digitales Klassenbuch (Forum, Dateiablage, Chat, etc.) zu führen. In diesem Seminar lernen Sie die Funktionen kennen, die für Sie als Lehrkraft wichtig sind und erfahren, wo sie welche Einstellung tätigen können. Nach einem theoretischen Input können Sie Ihren eigenen Kurs vorbereiten, sich zu Anwendungsmöglichkeiten austauschen oder Detailfragen stellen.

Erhan Timur Batman

Dienstag, 10.9.2024, 17:00–18:30 Uhr

Volkshochschule, gebührenfrei



KiTa-Programm der vhs Neumünster

Gemeinsam mit der Stadt NMS hat die vhs als Weiterbildungsträger die speziellen Fortbildungswünsche der Kindertagespflegepersonen und der Kita Mitarbeitenden aufgenommen und daraus das folgende Programm für das 1. Halbjahr 2025 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

BY90610

Kita: Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Die Gewaltfreie Kommunikation ist eine durchaus bekannte, teilweise beliebte und andernorts misstrauisch beäugte Methode der Gesprächsführung. Der Workshop bietet Gelegenheit, theoretisches Wissen zur GFK zu erlangen, aufzufrischen und in praktischen Sequenzen einzuüben. Einfache Beispielsituationen aus dem alltäglichen Zusammenleben, die Ärger oder Frustration verursacht haben, sind geeignet, um die Methode zu erproben. Dabei wird kritisch betrachtet, ob und wie die Methode in den alltäglichen Sprachgebrauch einfließen kann. Inhaltlich wird neben den vier Komponenten der Gewaltfreien Kommunikation auf interessante Zusammenhänge zwischen Gefühlen und Bedürfnissen eingegangen, die relevant für ein stabiles und gut aufgestelltes Selbst sind.

Gerburg Lutter
Dienstag, 3.9.2024, 9:00–16:00 Uhr
Volkshochschule, 109,00 €

Bitte beachten
Sie den Hinweis
auf Seite 4

BY90612

Kita: Spiel mir eine klitzekleine Melodie – Grundlagen für das Musizieren in der Kita

Mit dem Schlegel auf eine Trommel schlagen – es ertönt ein Klang, eine Taste auf dem Klavier spielen – es erklingt ein Ton. Deutlich hören wir das Ergebnis unseres Handelns. Wir erzielen eine Wirkung, das stärkt unser Selbstbewusstsein und unser Selbstwertgefühl. Deshalb ist das eine wichtige Erfahrung auch im Kindesalter. Aber wenn der erste Ton hervorgebracht ist, soll es weitergehen: Wie kann ich mit den anderen zusammenspielen? Was fange ich mit dem tollen Xylophon an, das im Kindergarten steht? Wofür sind eigentlich diese bunten Röhren, die „Boomwhackers“ heißen? Und was kann ich mit der Rassel, der Trommel und all den anderen spannenden Instrumenten aus dem Musikofficer machen? Wer sich diese Fragen stellt, ist bei diesem Seminar genau richtig. Grundlegende musikalische Zusammenhänge werden immer praktisch, anhand von vielen Beispielen erklärt. Wie erkenne und nutze ich einfache musikalische Strukturen? Welche Liedbegleitungsform ist für welche Altersstufe geeignet? Was muss ich beachten, wenn ich das lärmende Chaos organisieren möchte?

Matthias Meyer-Göllner
Donnerstag, 10.10.2024, 9:00–16:00 Uhr
Volkshochschule, 109,00 €

BY90615

Kita: Kleine Hände große Künstler – Malen und experimentieren mit Farben und Materialien.

Ein Workshop für Kita-Mitarbeitende
Kinder erobern ihre Welt mit allen Sinnen. Schon früh prägt sich das ein, was sie am eigenen Körper erleben und erfahren. Die Lust mit Farben und Materialien zu experimentieren und zu gestalten kann schon früh gefördert werden, und das ganz ohne Erfolgsdruck. Mit Schwämmen, Stiften, Pinseln, einfachsten Werkzeugen aber insbesondere auch mit den Händen, können Farben angerührt vermalt, gedruckt und verformt werden. Dadurch werden schon früh Impulse für kreative Gestaltungsprozesse in Gang gebracht. In dem Workshop werden verschiedene kreative und künstlerische Methoden vorgestellt und ausprobiert. Grundlagen sowie Gelingensbedingungen für den Einsatz am eigenen Arbeitsplatz werden vermittelt, in der Gruppe ausgetauscht und besprochen.

Antje Wilkening
Montag, 25.11.2024, 9:00–16:00 Uhr
Volkshochschule, 109,00 €

Diese Angebote richten sich an Kindertagespflegepersonen

BY90621

KTPP: Schwierige Elterngespräche in der Kindertagespflege

„Warum kann ich mein Kind nicht schon früher bringen? Sie sind doch schon da!“ Ohne Eltern geht es nicht! Auch wenn sich das manche Kindertagespflegeperson manchmal wünschen würde. Es gibt im Alltag der Kindertagespflege sicherlich manche herausfordernde Situation mit Eltern, aber mit der richtigen Haltung, einer guten Vorbereitung und der passenden Gesprächsführung können auch schwierige Situationen gut gemeistert werden. Dabei steht stets ein konstruktives Ergebnis im Vordergrund. Fragen aus dem Alltag werden aufgegriffen: Wie gehe ich mit Widerständen bei den Eltern um? Wie formuliere ich klar und unmissverständlich meine Erwartungen? Wie schaffe ich es, Absprachen verbindlich zu gestalten? Wie gelingt es mir, respektvoll und professionell zu bleiben? Zwischen den Fortbildungsmodulen ist Zeit, Ideen umzusetzen und in Modul 2 zu reflektieren.

Petra Schlüter
Mittwoch, 30.10.2024, 9:00–16:00 Uhr
Mittwoch, 6.11.2024, 9:00–16:00 Uhr
Volkshochschule, 109,00 €, 2 x

BY90624

KTPP: Die Bedeutung frühkindlicher Reflexe als Grundlage für kindliche Entwicklung

Unsere basalen Funktionen – der Muskeltonus, das Gleichgewicht und die Körpererregungswahrnehmung – sind unabdingbar, damit wir aufrecht sein und bleiben und uns in der Welt bewegen können. Sind sie nicht richtig ausgereift, gelingt Koordination, Grob- und Feinmotorik nicht. Sprache, sensomotorische Integration allgemein, Lern- und Konzentrationsfähigkeit, aber häufig auch die soziale und emotionale Integrationsfähigkeit werden erheblich durch die körperliche Unreife beeinträchtigt. Nach Forschungen des Institut for Neurophysiological Psychology (INPP, Chester, England) sind Störungen in der Entwicklung der Basalsinne oder des Posturalsystems häufig in nicht ausgereiften oder nicht integrierten vorgeburtlichen und frühkindlichen Reflexen zu suchen. Erste beobachtbare Auswirkungen auf neuronaler Ebene zeigen sich oft durch Auslassung bzw. nicht vollständig durchlaufener Bewegungsphasen im ersten Lebensjahr, die als Meilensteine der sensomotorischen Integration gelten. Nachfolgend entstehen für die Kinder häufig Probleme in Körperhaltung, Gleich-



gewicht und Koordination, in der Wahrnehmungsverarbeitung und in der Folge davon nicht selten soziale und emotionale Probleme.

Dies in seiner Bedeutung in Theorie und Praxis für Entwicklung und Lernen zu verstehen ist Inhalt dieser Weiterbildung. Die physiologische Betrachtung von sozialen, emotionalen und Verhaltensproblemen stellt einen Paradigmenwechsel dar und erfordert zum nachhaltigen Verstehen und Integrieren der Inhalte aufbauende Weiterbildung. Auf Wunsch kann am Ende der Weiterbildung das standardisierte Programm zur neuromotorischen Förderung: Neuromotorische Schulreife – Testen und Fördern nach der INPP-Methode, Sally Goddard-Blythe, erlernt werden. Es befähigt und befugt, im Rahmen von Einrichtungen die neuromotorische Förderung vorzunehmen. Teilnehmende erhalten ein Zertifikat des INPP. In dem Fall kämen pro Exemplar des Arbeitsmaterials 30,00 Euro hinzu.

Rosemarie Plag
montags, ab 25.11.2024,
9:00–16:00 Uhr, 2 x
Volkshochschule, 189,00 €

Qualifizierungskurse

Fortbildungsangebote
im Bereich der
Kindertagesstätten/
Kindertagespflege

BY90625

KTPP: Steuer- und Vertragsrecht, Datenschutz, Aufsichtspflicht

Kindertagespflegepersonen sind im Rahmen ihrer Tätigkeit immer auch mit rechtlichen Fragen befasst, die für Unsicherheiten sorgen können. Wie verhalte ich mich, wenn die Eltern möchten, dass das Tageskind von einem Geschwisterkind abgeholt wird? Wie kann ich mich absichern, wenn Eltern ohne mein Wissen ein Foto von den Tageskindern machen und dies in soziale Netzwerke stellen? Diese und weitere Fragen zu den Themen Aufsichtspflicht, Datenschutz, Vertrags- und Steuerrecht werden anhand von Fallbeispielen anschaulich, praxisnah und verständlich erläutert.

Andrea Carlson
Freitag, 15.11.2024, 9:00–13:00 Uhr
Volkshochschule, 69,00 €

BY90634

Kita – Alltagsintegrierte Sprachbildung

Mit dem neuen Kita-Gesetz gewinnt das Thema Alltagsintegrierte Sprachbildung (AISB) nochmals an Fahrt. Das neue Gesetz sieht vor, dass die AISB das Handeln der pädagogischen Fachkräfte bestimmt und diese bis 2025 eine entsprechende Fortbildung gemäß § 19 Abs. 6 (KiTaG) nachweisen müssen.

(6) Alltagsintegrierte Sprachbildung bestimmt das Handeln der pädagogischen Fachkräfte während der pädagogischen Arbeit. Eine entsprechende Qualifikation aller in der Einrichtung tätigen pädagogischen Fachkräfte ist nachzuweisen.

Die vhs Kita-Qualifizierung „Alltagsintegrierte Sprachbildung“ basiert auf dem vom Land SH veröffentlichten „Curriculum Alltagsintegrierte Sprachbildung – 1. Auflage Nov. 2020“. Im Rahmen dieser Qualifikation findet ein individuell gestalteter Leistungsnachweis, in der Regel eine Präsentation, ein Bericht oder etwas Vergleichbares, statt. Eine explizite Prüfung ist nicht Teil dieser Fachfortbildung.

Die Qualifizierung wird von erfahrenen Honorar-Dozent*innen durchgeführt. Neben den zu vermittelnden Inhalten stellt der Rahmen dieser Fortbildung für Kita-Mitarbeiter*innen einen wesentlichen Aspekt zum erfolgreichen Gelingen dar. Grundsätzlich teilen wir jedes Qualifizierungsmodul in einen theoretischen Input-Teil und nutzen in der Regel den Nachmittag zur Reflexion des eigenen Handelns in Kleingruppen mit Anleitung. Ziel ist es, bei den erfahrenen pädagogischen Fachkräften ein nachhaltige positives Lernerlebnis zu erzeugen.

Die Teilnehmenden erhalten am Ende ein Zertifikat (bzw. eine Teilnahmebescheinigung, wenn nicht alle Bereiche absolviert wurden).

Susanne Buchholz

Montag, 30.9.2024, 9:00–17:30 Uhr
Dienstag, 1.10.2024, 9:00–17:30 Uhr
Montag, 4.11.2024, 9:00–17:30 Uhr
Dienstag, 5.11.2024, 9:00–17:30 Uhr
Freitag, 29.11.2024, 9:00–17:30 Uhr
Volkshochschule, 630,00 €, 5 x

Anpassungsqualifikation (480 Std.) für Quereinsteiger*innen

BY90650

Anpassungsqualifikation – 480 Std. – für Quereinsteiger*innen

Durch die Änderungen der Personalqualifikationsverordnung (PQVO) und Veröffentlichung der neuen Förderrichtlinie in Schleswig-Holstein können wir Ihnen landesweit neue Kursangebote zur Qualifizierung Ihrer

Mitarbeiter*innen ermöglichen. Alle Volkshochschulangebote werden gemäß der Richtlinien des Landes von dafür zertifizierten Bildungsträgern durchgeführt. Darüber hinaus verfügen alle Anbieter über ein Qualitätsmanagementsystem und eine Zulassung nach AZAV. Die Qualifizierung wird von erfahrenen Honorar-Dozent*innen durchgeführt.

Quereinsteiger*innen Qualifikation 480 Z.Std Neben einer Zusatzqualifizierung im Bereich der frühkindlichen Bildung, Betreuung und Erziehung (480 Z.Std.) wird eine (möglichst) Lehrgangsbegleitende Praxistätigkeit von mind. 500 Std. in einer Kindertageseinrichtung von den Quereinsteigenden vorausgesetzt.

Das Kindertagesförderungsgesetz (KiTaG) ermöglicht es den Kindertageseinrichtungen in Schleswig-Holstein bis zu 25 % der Ihnen zur Verfügung stehenden Stellen für Zweikräfte durch Quereinsteiger*innen zu besetzen. Grundvoraussetzung, um überhaupt für den Quereinstieg infrage zu kommen, eine abgeschlossene Berufsausbildung mind. auf DQR-4 Niveau (www.dqr.de).

Angebote hierfür finden Sie in den Volkshochschulen Henstedt-Ulzburg und Neumünster im Herbst 2024. Der Lehrgang schließt mit einer Prüfung ab. Bei erfolgreicher Teilnahme erhalten die Teilnehmenden ein entsprechendes Zertifikat.

Für die Qualifizierung der Quereinsteiger*innen stehen (nach Verfügbarkeit der Haushaltsmittel) zur Förderung pro Person verteilt auf maximal 6 Monate jeweils 3.600,00 € für die Qualifikation und 3.600,00 € für die Personalkosten während der Praxisphase in der Kita, sowie 50,00 € pro Woche für die Freistellung einer Fachkraft zur Anleitung zur Verfügung Bitte klären Sie dies im Vorwege mit dem Land SH und ob noch ausreichend Fördermittel zur Verfügung stehen. Eine Inanspruchnahme weiterer Förderungen (Weiterbildungsbonus pro etc.) sprechen Sie bitte im Vorwege mit den Weiterbildungsverbänden ab.

Beginn: 18.9.2024
23.09.–27.09.2024
14.10.–18.10.2024
11.11.–15.11.2024
25.11.–29.11.2024
09.12.–13.12.2024
13.01.–17.01.2025
27.01.–31.01.2025
10.02.–14.02.2025
24.02.–28.02.2025

Dozententeam
Volkshochschule, 4.990,00 €



junge vhs

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 der 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.

BY11204 Jugendsternkieker AG für Jugendliche von 12 bis 16 Jahren

Du bist zwischen 12 und 16 Jahren alt? Und interessierst du dich für den Sternenhimmel, das Weltall, Planeten und Raumfahrt? Dann bist du bei den Jugendsternkiekern richtig. Die Nachwuchsastronomen der vhs-Sternwarte treffen sich jeden Monat, um gemeinsam mehr über die Erforschung des Weltalls zu erfahren. Hier lernt ihr unter fachkundiger Anleitung, wie man sich am Sternenhimmel orientiert und mit den Fernrohren der Sternwarte beobachtet. Im Herbst dürft ihr auch am Schleswig-Holsteinischen Teleskoptreffen (SHT) auf dem Hof Viehbrook bei Rendswühren teilnehmen. Achtung: Eine Anmeldung ist auch im laufenden Kurs noch möglich.

Stefan Bruns/Meltem Tischmann
Freitag, 8.11.2024, 13.12.2024, 10.1.2025,
14.2.2025, 14.3.2025, 9.5.2025,
13.6.2025, 11.7.2025, 12.9.2025,
jeweils 18:00–19:00 Uhr
vhs-Sternwarte, 45,00 €
jeweils am 2. Freitag im Monat



BY11205 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, 18.1.2025, 15:00–20:00 Uhr
vhs-Sternwarte, 15,00 €



Kinder-Technik-Akademie
am Museum Tuch + Technik

BY21300 Marionettenwerkstatt – Keine Angst vor den Müllmonstern! Kinder-Technik- Akademie in den Herbstferien für Kinder von 9 bis 12 Jahren

In Kooperation mit dem Museum Tuch + Technik und mit Peter Beyer Marionettenwerkstatt

Aus gebrauchten Plastikflaschen, Kronkorken, Eierkartons, Packpapier und anderen Dingen, die gerne weggeworfen werden, bauen wir tolle, ausdrucksstarke Marionetten am Faden mit Spielkreuzen. Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt und so kann am Ende jedes Kind mindestens eine selbst gebaute Müllmonstermarionette mit nach Hause nehmen. Handwerkliche Fähigkeiten werden gefördert und die Fantasie wird angeregt. Außerdem lernen die Kinder, nachhaltig und umweltbewusst zu handeln.

Verena Manke
Dienstag–Donnerstag,
22.10.2024–24.10.2024, 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 Anmeldung beim Museum Tuch+Technik unter 5595810 oder buchung@tuch-und-technik.de wird bis zum 14. Oktober benötigt. Keine Anmeldung über die Volkshochschule.

BY21301 Wir basteln für Weihnachten für Kinder von 6 bis 12 Jahren

In Kooperation mit dem Museum Tuch + Technik

Ihr seid auf der Suche nach kreativen und selbst gestalteten Dekorationsideen oder Geschenken für Weihnachten? Dann seid ihr beim Weihnachtsbasteln im Museum Tuch + Technik genau richtig. Wir gestalten gemeinsam lustige, leuchtende Rentiere, filzen weihnachtliche Figuren und basteln farbenfrohe Sterne zum Aufhängen und Dekorieren. Kosten für Material sind in den Kursgebühren enthalten. Die Kursgebühr wird bei der Veranstaltung vor Ort erhoben.

Celina Falk
Samstag, 14.12.2024, 14:00–16:00 Uhr
Museum Tuch+Technik, 8,00 €

Eine Anmeldung beim Museum Tuch + Technik unter 559 5810 oder buchung@tuch-und-technik.de wird bis zum 11. Dezember benötigt. Keine Anmeldung über die Volkshochschule.



Achtung:

An den beiden Workshops „Bändchenweben“ und „Bildweben“ kann ab 12 Jahren teilgenommen werden. Weitere Infos auf Seite 31 (Kursnummer BY21356 und BY21358).

BX21357

Fliegende Teppiche: Flickenteppich Webkurs in den Sommerferien für Kinder ab 8 Jahren

In Kooperation mit dem Museum Tuch + Technik

Füße aus dem Bett und schon stehst du auf deinem selbst gewebten „fliegenden“ Teppich! Oder im Schneidersitz mit geschlossenen Augen von fernen Ländern träumen? Wie du deinen eigenen Flickenteppich weben kannst, lernst Du in dem zweitägigen Kurs an großen Webrahmen. Nach Abschluss des Kurses kannst Du Deinen ersten eigenen Teppich mit nach Hause nehmen. Bitte mitbringen: Wenn vorhanden, alte Bettwäsche zum Zerschneiden. Wer mit Teppichgarn arbeiten möchte, muss mit zusätzlichen Materialkosten von ca. 15,00 € kalkulieren, die vor Ort erhoben werden.

Kirsten Rolle

Dienstag, 23.7.2024, 10:15–14:15 Uhr

Mittwoch, 24.7.2024, 10:15–14:15 Uhr

Museum Tuch + Technik, 39,00 €

Anmeldeschluss: Montag, 15. Juli (12:00 Uhr)

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

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



Selbstbehauptung und Resilienz für Kinder: Stark im Alltag durch Löwenstark Training

Leitung: Stephanie Kemena

Das Löwenstark-Training bietet Kindern eine einzigartige Möglichkeit, mehr Selbstbewusstsein und Resilienz zu entwickeln. In alltagsnahen Übungen und mit gezieltem Training lernen die Teilnehmenden, konstruktiv mit Konflikten und Herausforderungen umzugehen und zu erkennen, wann Hilfe benötigt wird und wie man sich richtig Hilfe holt. Sie werden ermutigt, auf ihre eigenen Gefühle zu hören, diese zu regulieren und erhalten Strategien, um gefährliche Situationen frühzeitig zu verlassen. Unter der erfahrenen Anleitung einer qualifizierten Rettungsassistentin und spezialisierten Trainerin im Bereich Selbstbehauptung und Resilienz erwerben die Kinder wertvolle Kompetenzen für ihren Alltag. Zum Abschluss des Kurses erhält jedes Kind ein Zertifikat, das seine Teilnahme und die neu erworbenen Fähigkeiten bestätigt. Während der Übungen kann es zu Körperkontakt kommen.

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe.

NEU BY30211

für Kinder von 9 bis 11 Jahren

dienstags, ab 24.9.2024,

16:00–17:00 Uhr, 8 x

Volkshochschule, 72,50 €

Anmeldeschluss: Dienstag, 17. September (12:00 Uhr)

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe.

NEU BY30212

Ferienkurs: für Kinder von 6 bis 8 Jahren

Dienstag–Donnerstag, 6.8.–8.8.2024,

10:00–12:00 Uhr

Volkshochschule, 30,00 €

Anmeldeschluss: Donnerstag, 1. August (12:00 Uhr)

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe.

NEU BY30213

Ferienkurs für Kinder von 9 bis 11 Jahren

Dienstag–Donnerstag,

6.8.–8.8.2024, 13:00–15:00 Uhr

Volkshochschule, 30,00 €

Anmeldeschluss: Donnerstag, 1. August (12:00 Uhr)

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe.

NEU BY30214

Ferienkurs-Kompakt für Kinder von 6 bis 8 Jahren:

Freitag–Samstag, 25.10.–26.10.2024,

9:30–12:00 Uhr

Volkshochschule, 27,00 €

Anmeldeschluss: Dienstag, 22. Oktober (12:00 Uhr)

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe.

NEU BY30215

Ferienkurs-Kompakt für Kinder von 9 bis 11 Jahren

Freitag–Samstag, 25.10.–26.10.2024,

13:00–15:30 Uhr

Volkshochschule, 27,00 €

Anmeldeschluss: Dienstag, 22. Oktober (12:00 Uhr)

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe.

NEU BY30216

Kompakt am Wochenende für Kinder von 6 bis 8 Jahren

Samstag–Sonntag,

18.1.–19.1.2025, 9:30–12:00 Uhr

Volkshochschule, 27,00 €

Anmeldeschluss: Dienstag, 14. Januar (12:00 Uhr)

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe.

NEU BY30217

Kompakt am Wochenende für Kinder von 9 bis 11 Jahren

Samstag–Sonntag,

18.1.–19.1.2025, 13:00–15:30 Uhr

Volkshochschule, 27,00 €

Anmeldeschluss: Dienstag, 14. Januar (12:00 Uhr)

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe.



Kursportal Schleswig-Holstein

www.sh-kursportal.de

Ihre Datenbank für Weiterbildung im Norden

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

Gefördert durch:



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

An-, Ab- und Ummeldungen sind grundsätzlich über die Geschäftsstelle der Volkshochschule vorzunehmen.

Zustandekommen der Veranstaltungen

Die Anmeldungen werden von der vhs nicht bestätigt und Sie erhalten keine Benachrichtigung über den jeweiligen Kursbeginn (diesen entnehmen Sie bitte dem vhs-Programm). Ist die Mindestteilnehmerzahl bis 10 Tage vor Beginn einer Veranstaltung (bei besonderer Kennzeichnung bis zum Anmeldeschluss) nicht erreicht, wird die Veranstaltung abgesagt und die Teilnehmer*innen erhalten eine Benachrichtigung.

Pausenzeiten: Bei ganztägigem Unterricht ist in der Regel eine Pause von 60 Minuten enthalten.

Kleingruppe: Max. 10 Personen können an diesen Kursen teilnehmen.

Materialkosten: Materialkosten sind nicht in dem Kursentgelt enthalten. Die Geldbeträge werden von der Kursleitung extra eingesammelt.

Auszug aus der Entgeltordnung für die Volkshochschule Neumünster. Die komplette Fassung ist bei der Volkshochschule, Gartenstraße 32, einzusehen.

§ 3 Teilnahmevoraussetzung und Anmeldeverfahren

- (1) Die Teilnahme an einer Veranstaltung setzt grundsätzlich eine verbindliche Anmeldung voraus.
- (2) Diese kann mit der Anmeldekarte des vhs-Programmhäftes, per Fax oder über das Internet mit dem Online-Anmeldeformular der vhs bzw. per E-Mail erfolgen.
- (3) Zu den Veranstaltungen können sich grundsätzlich nur Personen anmelden, die das 15. Lebensjahr vollendet haben. Hiervon ausgenommen sind besonders gekennzeichnete Veranstaltungen für Kinder und Jugendliche, sofern die Personensorgeberechtigten selbstschuldnerisch die Verpflichtung übernommen haben, für die fälligen Entgelte aufzukommen.

Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 § 2 i.V.m. § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312e Abs. 1 Satz 1 BGB i.V.m. Art. 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an: Volkshochschule Neumünster, Gartenstraße 32, 24534 Neumünster, E-Mail: info@vhs-neumuenster.de, Fax: 04321-41996-99.

§ 4 Abmeldungen

- (1) Sofern die/der Teilnehmende an einer Veranstaltung, zu der sie/er sich angemeldet hat, nicht (mehr) teilnehmen kann, ist die vhs davon unverzüglich schriftlich in Kenntnis zu setzen.
- (2) Die Zahlungspflicht für das Entgelt kann in diesem Falle ganz oder anteilig erlassen werden, wenn für die Abmeldung schwerwiegende Gründe (z. B. langfristige Erkrankung, Umzug in eine entfernt gelegene Gemeinde) nachgewiesen worden sind und unter Berücksichtigung der besonderen Umstände des Einzelfalles die Zahlung des Entgelts für die/den Teilnehmende/-n eine besondere Härte bedeuten würde. Eine Erstattung entfällt, wenn die vhs auf Grund der Anmeldung bereits ihrerseits Verpflichtungen gegenüber Dritten eingegangen ist und diese nicht mehr rückgängig gemacht werden können.

§ 5 Allgemeine Entgelte

- (1) Für die Inanspruchnahme der von der vhs durchgeführten Veranstaltungen und der von ihr erbrachten sonstigen Leistungen werden Entgelte nach Maßgabe der Anlage dieser Benutzungs- und Entgeltordnung erhoben, sofern diese nicht kostenlos angeboten werden.
- (2) Die Entgelte für die Veranstaltungen der vhs sind grundsätzlich nach Zeiteinheiten à 45 Minuten berechnet, wenn nicht explizit anders angegeben. Das für eine Veranstaltung insgesamt zu zahlende Entgelt wird in dem für das jeweilige Semester maßgeblichen Programmheft ausgewiesen.

- (3) Abweichungen vom Regelentgelt – sowohl als Erhöhung oder Minderung des Regelentgeltes – sind im Rahmen der Festsetzung der Entgelte grundsätzlich möglich. Gründe für Abweichungen vom Regelentgelt können unter anderem sein: Höhe der Honorare, Mindest- bzw. Höchstteilnehmerzahl, Raumqualität und -ausstattung, Anspruchsniveau, Intensität und Inhalte des Angebotes, Marktakzeptanz, bildungspolitische Ziele, Deckungsanteil der fixen und variablen Kosten.

Die Festsetzung der abweichenden Entgelte erfolgt vor dem Erscheinen des jeweiligen Programmheftes durch die Leitung der Volkshochschule und den Vorstand der Kiek in AöR unter Abwägung wirtschaftlicher Interessen und des öffentlichen Zwecks und wird mit der Veröffentlichung im Programmheft als gültiges Entgelt wirksam.

- (4) Soweit bei einer Veranstaltung Kosten für spezielle sächliche Ausstattungen, bei verminderter Zahl der Teilnehmenden oder Verbrauchsmaterial entstehen, ist die Volkshochschule berechtigt, gegenüber der/dem Teilnehmenden zusätzlich zu den Entgelten einen anteiligen Kostenbeitrag geltend zu machen. Teilnehmende haben dann ein Rücktrittsrecht, wenn eine Erhöhung der Entgelte aufgrund verminderter Teilnehmerzahl angekündigt wird.
- (5) Für Vorträge, Exkursionen, Studienfahrten und Sonderveranstaltungen werden unter Berücksichtigung betriebswirtschaftlicher Gesichtspunkte kostendeckend kalkulierte Entgelte erhoben.

§ 6 Ermäßigungen

- (1) Für Schülerinnen/Schüler, Auszubildende, Studierende, Freiwilligendienstleistende, Schwerbehinderte ab 80 %, Au-pairs oder Inhaberinnen/Inhabern der Ehrenamtskarte des Landes Schleswig-Holstein wird auf Antrag – vorbehaltlich der nachfolgenden Bestimmungen – das jeweilige Entgelt um 25 % ermäßigt; für Inhaberinnen/Inhaber des Neumünster-Passes um 50 %. Kindern und Jugendlichen, die das 15. Lebensjahr noch nicht vollendet haben, wird in Übereinstimmung mit § 3 Abs. 3 dieser Entgeltordnung eine Ermäßigung in Höhe von 50 % nach Vorlage des Neumünster-Passes gewährt.
- (2) Der Ermäßigungsgrund ist durch eine entsprechende Bescheinigung grundsätzlich schon bei der Anmeldung, spätestens jedoch 14 Tage vor Beginn der jeweiligen Veranstaltung, nachzuweisen. Eine nachträgliche Ermäßigung der Entgelte ist nicht möglich.
- (3) Sofern das fällige Entgelt von Dritten (z. B. Arbeitgebern) für die/den Teilnehmende/-n übernommen wird, ist eine Ermäßigung ausgeschlossen.
- (4) Eine Ermäßigung wird ferner für folgende Veranstaltungen nicht gewährt:
 - a) Exkursionen
 - b) Studienfahrten
 - c) Prüfungen
 - d) Sonderkurse, -seminare

§ 7 Zahlungspflicht

- (1) Die Zahlungspflicht für die Entgelte entsteht mit dem Eingang der Anmeldung bei der vhs. Sie entfällt, wenn sich die/der Teilnehmende 10 Tage vor Beginn einer Veranstaltung mit mehreren Terminen schriftlich bei der vhs abgemeldet hat.
- (2) Schuldnerin/Schuldner ist die/der Anmeldende bzw. die/der Teilnehmende.
- (3) Die Entgelte für die Kurse und Seminare mit mehreren Terminen werden in einer Summe 7 Tage nach Rechnungsstellung fällig, soweit sie nicht abgebucht werden. Bei den übrigen Veranstaltungen werden die Entgelte vor Beginn der jeweiligen Veranstaltung bzw. zu dem von der Leitung der vhs bestimmten Zeitpunkt fällig.

§ 8 Teilnahmebescheinigungen

- (1) Soweit dies im Programmheft der vhs vermerkt ist, wird eine Teilnahmebescheinigung für den Kurs ausgestellt.
- (2) Ansonsten werden Teilnahmebescheinigungen sowie Zweitausfertigungen nur auf Anforderung ausgestellt und können bei der vhs abgeholt werden.
- (3) Die Ausstellung einer Teilnahmebescheinigung kann nur bis zu einem Jahr nach der Veranstaltung beantragt werden.

Anlage zur Satzung über die Benutzung der Volkshochschule der Stadt Neumünster im Kiek in und die Erhebung von Entgelten für die Teilnahme an Veranstaltungen (Benutzungs- und Entgeltordnung) vom 21.06.2022

1. Allgemeine Kurse und Seminare

- 1.1 Allg. Kurs, Seminar mit mindestens 10 Teilnehmenden EUR 3,15*
- 1.2 Alphabetisierungskurs (Deutsch als Muttersprache) kostenfrei

2. Arbeitsgemeinschaften (Jahresbeitrag)

- 2.1 vhs Sternwarte EUR 25,00

3. Spezielle Kurse und Sonderveranstaltungen

- 3.1 Vorträge und sonstige Einzelveranstaltungen**
- 3.2 Exkursionen**
- 3.3 Studienfahrten**

4. Sonstiges

- 4.1 Spezielle, sachliche und/oder personelle Ausstattungen, 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
Fotos Titel: © dhony / AdobeStock
Fotos Innenteil: © Gudrun Aschenbach (S. 20)
© TAMMLAND photography (S. 54)

Satz, Druck und Anzeigen: sh:z, Schleswig-Holsteinischer Zeitungsverlag GmbH & Co.KG

*Die komplette Satzung finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-neumuenster.de



Anmeldung für Kurse an der Volkshochschule Neumünster

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Veranstaltung(en) an

vhs-Kurs

- | | | | |
|----------|----------|-----------|--------|
| 1 | Kurs-Nr. | Kurstitel | Gebühr |
| 2 | Kurs-Nr. | Kurstitel | Gebühr |
| 3 | Kurs-Nr. | Kurstitel | Gebühr |
| 4 | Kurs-Nr. | Kurstitel | Gebühr |

Kursteilnehmer

- Vorname _____ Nachname _____
Straße _____ PLZ/Ort _____
Telefon tagsüber _____ E-Mail _____
Geburts-tag _____ Geschlecht männlich weiblich divers
 Zahlung per Rechnung Zahlung per Lastschrift SEPA-Lastschriftmandat liegt bereits vor
Wir bitten Sie, die gewählte Zahlart in einem Semester nicht zu wechseln.

Antrag auf Ermäßigung als:

- Schüler/-in
- Student/-in
- Auszubildende/-r
- Schwerbehinderte/-r ab 80 %
- Au Pair
- Inhaber des NMS-Passes
- Ehrenamtskarte Neumünster

Die entsprechenden **Nachweise** müssen mit der **Anmeldung vorgelegt** oder als Kopie beigefügt werden, spätestens jedoch 14 Tage vor Kursbeginn. **Eine nachträgliche Ermäßigung** der Entgelte ist **nicht möglich**. Die Anmeldung wird nicht bestätigt. Sie erhalten nur dann eine Nachricht, wenn ein Kurs nicht stattfindet.
Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Teilnahmebedingungen der vhs Neumünster an (siehe auch Auszug auf der Rückseite).

Ort, Datum, Unterschrift(en)



Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandates

Zahlungsempfänger
Kiek in! Anstalt öffentlichen Rechts der Stadt Neumünster (Geschäftsbereich Volkshochschule), Gartenstraße 32, 24534 Neumünster
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE59ZZZ000000506120
Mandatsreferenz: erhalten Sie mit der Rechnung

Nachname, Vorname (Kontoinhaber)

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Wohnort

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Kiek in! Anstalt öffentlichen Rechts der Stadt Neumünster (Geschäftsbereich Volkshochschule), Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Kiek in! Anstalt öffentlichen Rechts der Stadt Neumünster (Geschäftsbereich Volkshochschule) auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kreditinstitut

BIC (max 11 Zeichen)

DE ____ / ____ / ____ / ____ / ____ / ____ / ____ / ____ / ____ / ____ / ____ / ____
IBAN

Ort, Datum, Unterschrift(en)

Informationen zur SEPA-Umstellung SEPA – Single Euro Payments Area

Was bedeutet SEPA?

SEPA (Single Euro Payments Area) ist die Vereinheitlichung des Euro-Zahlungsverkehrs, insbesondere von Überweisungen und Lastschriften. Der SEPA-Raum umfasst alle Mitgliedsstaaten der Europäischen Union und des Europäischen Wirtschaftsraumes sowie die Schweiz und Monaco.

Ziele von SEPA

Überweisungen und Lastschriften in SEPA-Ländern erfolgen künftig ebenso schnell und günstig wie inländische Zahlungen. Im SEPA-Raum sollen für Kunden keine Unterschiede mehr zwischen nationalen und grenzüberschreitenden Zahlungen erkennbar sein.

Wann war die Umstellung auf SEPA?

Zum 1. Januar 2014 haben wir unser bisheriges Lastschriftverfahren auf das einheitliche SEPA-Basis-Lastschriftverfahren umgestellt.

Was ändert sich für Sie?

Wenn Sie uns zukünftig ein SEPA-Lastschriftmandat erteilen, ist dieses für alle Kursentgelte gültig. Sie brauchen uns dann bei den Anmeldungen zu weiteren Kursen nur noch mitteilen, dass bereits ein Lastschriftmandat vorliegt, ohne erneut Ihre Bankverbindung angeben zu müssen. Das Lastschriftmandat wird durch Ihre individuelle Mandats-Referenznummer und unsere Gläubiger-Identifikationsnummer (Gläubiger-ID: DE59ZZZ00000506120) gekennzeichnet.

Die Nummern finden Sie auf allen Lastschriftbenachrichtigungen (per Rechnung) und auf den Lastschriftinzügen. Ihre Mandats-Referenznummer wird von uns vergeben.

Grundlage

Im Juni 2010 hat der Bundesgerichtshof die Rechtsprechung zur Einzugsermächtigungslastschrift in der Insolvenz vereinheitlicht und einen Weg zur Fortentwicklung der Einzugsermächtigungslastschrift in eine (vor)autorisierte Zahlung aufgezeigt. Die Kreditwirtschaft wurde dadurch in die Lage versetzt, durch die Anpassung ihrer Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) eine Nutzung der Einzugsermächtigung als SEPA-Basis-Lastschriftmandat zu ermöglichen.

Die am 9. Juli 2012 in Kraft getretenen AGB-Änderungen der Banken und Sparkassen gelten sowohl für bereits in der Vergangenheit erteilte Einzugsermächtigungen als auch solche, die nach der AGB-Änderung erteilt werden.

Bitte beachten Sie unsere Teilnahmebedingungen sowie die Benutzungs- und Entgeltordnung

Die nachfolgend abgedruckten Bedingungen regeln bei Beachtung einen reibungslosen Ablauf und erleichtern das Miteinander.

SEPA-Lastschriftmandat

Wenn mein / unser Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht seitens des kontoführenden Instituts keine Verpflichtung zur Einlösung. Teilienlösungen werden im Lastschriftverfahren nicht vorgenommen. Bei eventuellen Erstattungen bin ich / sind wir einverstanden, dass das angegebene Konto auch hierfür verwendet wird. Mir / uns ist bekannt, dass die Erteilung des SEPA-Mandats nicht verpflichtend ist. Vor dem ersten Einzug einer SEPA-Basis-Lastschrift wird die Kiek in! Anstatt öffentlichen Rechts der Stadt Neumünster (Geschäftsbereich Volkshochschule) mich / uns über den Einzug in geeigneter Weise (mittels Zusatz im Bescheid, Rechnung o. ä.) unterrichten. Gläubiger-ID: DE59ZZZ00000506120, Kiek in! Anstatt öffentlichen Rechts der Stadt Neumünster (Geschäftsbereich Volkshochschule), Gartenstraße 32, 24534 Neumünster.

Anmeldung

Eine Anmeldung kann nur schriftlich per Anmeldeformular, Fax, Internet, E-Mail oder in der vhs-Geschäftsstelle erfolgen. Mit der schriftlichen Anmeldung werden unsere Teilnahmebedingungen anerkannt. Sie verpflichten sich damit zur Zahlung der Kursgebühr.

Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 § 2 i.V.m. § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312e Abs. 1 Satz 1 BGB i.V.m. Art. 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an:
o. g. Adresse, E-Mail: info@vhs-neumuenster.de, Fax: 04321 41996999.

Abmeldung

Eine Abmeldung muss ebenfalls schriftlich vorliegen. Im Falle einer Kostenersatzung wird für die Abmeldung eine Bearbeitungspauschale fällig.

Kursgebühren

Die Bezahlung der Kursgebühren kann per Bankinzug oder durch Überweisung erfolgen. Die Abbuchung der Kursgebühren erfolgt erst, wenn die Durchführung des Kurses gesichert ist. Der Bankinzug erfolgt per SEPA-Lastschrift zum nächstliegenden Abbuchungsdatum.

Jeweils der 2., 12. oder 22. eines Monats, vor Kursbeginn von Ihrem Konto. Bei Nichteinlösung der Lastschrift, die nicht auf fehlerhaftes Verhalten unsererseits zurückzuführen ist, wird einige Tage später die Lastschrift wiederholt. In diesem Fall können Ihnen weitere Kosten entstehen.

Ermäßigung

Ermäßigungen werden zu 25 % (für Inhaber des NMS-Passes zu 50 %) gewährt. Die Nachweise sind grundsätzlich schon bei der Anmeldung, spätestens jedoch 14 Tage vor Beginn der jeweiligen Veranstaltung vorzulegen. Eine nachträgliche Ermäßigung ist nicht möglich.

Solten das fällige Entgelt von Dritten übernommen wird, ist eine Ermäßigung ausgeschlossen.

Probeabende

Es gibt keine Probeabende. Ein Kursbesuch und die Eintragung in die Teilnehmerliste wird einer Anmeldung gleichgesetzt.

Die vollständige Benutzungs- und Entgeltordnung kann in der Geschäftsstelle der Volkshochschule, Gartenstraße 32, 24534 Neumünster, während der Öffnungszeiten eingesehen werden.

Sollten Sie Fragen haben über die Inhalte der Kurse oder welcher Kurs der richtige für Sie ist, wenden Sie sich an uns. Im vorderen Programmteil sind die Zeiten der vhs-Geschäftsstelle ausgewiesen. Wir stehen für Ihre Fragen gern zur Verfügung.