

# Allgemeine Nutzungshinweise

## Anmeldung

Bitte melden Sie sich bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn mit dem Anmeldeformular aus der Heftmitte (bitte heraustrennen) **schriftlich** an bei der **VHS Felde, Dorfstr. 93, 24242 Felde**.

Weitere Formulare finden Sie im Internet unter [www.felde.de](http://www.felde.de) oder bei der VHS.

Die Programmhefte werden zudem wieder an mehreren Stellen ausgelegt.

Bitte beachten Sie: **Wir versenden keine Anmeldebestätigungen!**

Ihre Anmeldung berechtigt automatisch zur Teilnahme. Wir informieren Sie nur in dem Fall, wenn eine Teilnahme nicht möglich sein sollte, da ein Kurs bereits voll belegt ist oder ausfällt. Geben Sie deshalb bei der Anmeldung bitte unbedingt eine Telefonnummer oder Email-Adresse an, unter der wir Sie erreichen können.

## Abmeldung

Falls Sie von einer Anmeldung vor Beginn eines Kurses zurücktreten wollen oder müssen, bitten wir spätestens eine Woche vor Kursbeginn um Nachricht an die VHS-Leitung. Bei nicht fristgerechter Abmeldung oder Abwesenheit ohne Abmeldung wird die volle Kursgebühr erhoben.

## Durchführung der Kurse

Die Zahl der Anmeldungen entscheidet darüber, ob ein Kurs durchgeführt wird. In der Regel findet er ab 8 Teilnehmenden statt.

Bei Kursen mit begrenzter Teilnehmerzahl entscheidet die Reihenfolge der Anmeldungen über die Teilnahme. Daher bitte unbedingt rechtzeitig anmelden!

Das Frühjahrs-/Sommersemester endet am 31.08.25.

An Feiertagen und während der Schulferien (Osterferien 11.04. - 27.04.25, am 30.05. und in den Sommerferien 28.07. - 07.09.25) ist die VHS in der Regel geschlossen.

Bitte beachten Sie jedoch die Ausnahmen.

## Gebühren

Zahlen Sie Ihre VHS-Kursgebühren bequem per Lastschrift. Füllen Sie hierzu bitte das SEPA-Mandatsformular im Anmeldeformular aus. Denken Sie daran, im Formular neben den Daten für den Kontoinhaber auch den Namen des Kursteilnehmers mit anzugeben. Andernfalls ist eine Zuordnung der Verbuchung nicht möglich.

Ausgefallene Unterrichtsstunden werden nachgeholt. Bei notwendigem Abbruch eines Kurses seitens der VHS Felde erfolgt eine anteilige Erstattung. Eine Rückzahlung der Gebühren bei vorzeitigem Abbruch durch einen Teilnehmenden ist ausgeschlossen.

Bei Kursen in extra angemieteten Räumen und bei Kursen mit begrenzter bzw. bei geringerer Teilnehmerzahl ist die Kursgebühr entsprechend erhöht.

## Haftung

Bitte achten Sie auf Ihre Bekleidung, Autoschlüssel, Wertgegenstände. Die VHS übernimmt keine Haftung für Eigentumsverluste, sowie Unfälle oder Sachschäden innerhalb und außerhalb der VHS. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

## Bürozeiten:

Sie erreichen uns persönlich Di. 10.00 - 12.00 Uhr und Do. 17.00 - 18.00 Uhr sowie nach Vereinbarung. Außerhalb der Bürozeiten können Sie auch eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen, wir rufen Sie zurück. Während der Schulferien ist das Büro nicht besetzt. Bei Fragen wenden Sie sich gern an uns!

Sie erreichen uns unter 04340-4008010.



# Politik - Gesellschaft - Umwelt

## VHS: Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik – Gesellschaft – Umwelt“ umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor.

Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.

### 1.0 Besuch beim NDR

Während der circa 90-minütigen Führung erfahren Sie viel Wissenswertes über den NDR Schleswig-Holstein und die Menschen, die hier arbeiten. Es werden Ihnen Fragen beantwortet, die Sie sich vielleicht schon öfter gestellt haben: Wie sieht die Moderatorin hinter dem Mikrofon eigentlich aus? Und wie kommen die Nachrichten ins Radio? Wie viele Scheinwerfer hängen im Fernsehstudio, wie sieht die Regie aus und wer verkabelt die Moderatoren? Sie schauen in die Produktionsbereiche von Hörfunk, Fernsehen und Online sowie in die Studios des Schleswig-Holstein Magazins und von NDR 1 Welle Nord.

Anschließend sind Sie live zu Gast im Fernsehstudio beim Schleswig-Holstein Magazin.

Aus sicherheitstechnischen Gründen können maximal acht Personen an der Führung und anschließenden Livesendung im Fernsehstudio teilnehmen.

Das Mindestalter der Teilnehmenden muss 15 Jahre betragen. Die Führung ist größtenteils barrierefrei. Bringen Sie bitte einen Ausweis mit. Da Sie bei einer Live-Sendung dabei sind, bittet der NDR darum, bei Erkältungssymptomen wegen möglicher Störgeräusche von der Führung Abstand zu nehmen. Beachten Sie bitte außerdem, dass fotografieren im Landesfunkhaus nur nach Absprache möglich ist.

Mo., 17.02.2025

18.30 - 20.00 Uhr

Gebühr: gebührenfrei

Treffpunkt:

Eingangsbereich  
des NDR-  
Landesfunkhauses,  
Schlossplatz 3,  
24103 Kiel

Führung durch  
Mitarbeitende des  
NDR

### 1.1 Besuch beim NDR

Veranstaltungsbeschreibung siehe oben

Mo., 24.02.2025

18.30 - 20.00 Uhr

## 1.2 Nachhaltig Geld anlegen:

### Die Rolle des Geldes für unsere Zukunft

Erfahren Sie in diesem interaktiven Workshop, wie Ihre Finanzentscheidungen zu einer nachhaltigeren Welt beitragen können.

Wir beleuchten die entscheidende Rolle von Kapitalanlagen - auch die von Versicherungen - und deren Einfluss auf ökologische, soziale und wirtschaftliche Veränderungen.

Es erwartet Sie eine inspirierende Mischung aus fundierten Informationen und interaktiven Elementen, die das abstrakte Thema "Finanzen" greifbar macht.

Durch praxisnahe Beispiele lernen Sie Zusammenhänge kennen und erfahren, wie einfach nachhaltiges Investment sein kann, welche Auswirkungen Investitionen haben können, wie bewusstes Investieren positive Veränderungen in der Gesellschaft und für unseren Planeten bewirkt. Im Anschluss bleibt Zeit für Diskussionen und Gespräche.

Auf Wunsch kann zusätzlich ein Skript für 1,00 € erworben werden

Sa., 24.05.25

14.00 - 15.30 Uhr

Gemeindezentrum  
Felde

Raiffeisenstr. 2

Gebühr: 9,00 €

Dr. Marie-Luise

Meinhold

## 1.3 Highspeed oder Bummelbahn - Mit der Eisenbahn durch Japan

Im April 2024 hatten wir uns auf den Weg gemacht eines unserer Kinder in Japan zu besuchen. Wir reisten vom winterlichen Norden auf Hokkaido in die Kirschblüte Zentraljapans, mit den kleinsten Bergbahnen durch die Gebirge Japans und mit 300 Stundenkilometer in den Süden nach Ibusuki um im heißen Sand zu baden. Wir waren begeistert von Japans Kulturschätzen und den höflichen, zuvorkommenden Menschen. Gerne möchten wir die Erinnerung an unsere schöne Reise mit Ihnen teilen und Sie ein Stückchen mitnehmen durch Japans Natur und Kultur und Ihnen von unseren Reiseerlebnissen erzählen.

Sa., 29.03.2025

19.00 Uhr

Gemeindezentrum  
Felde,

Raiffeisenstr. 2

Gebühr: 6,00 € bar

Regine Wolf



## Politik - Gesellschaft – Umwelt

### 1.4 Historische Hofführung auf Gut Deutsch-Nienhof - inklusive Weinverköstigung

Erhalten Sie bei der Führung über das historische Hofgelände von Gut Deutsch-Nienhof interessante Einblicke in die Gutsgeschichte und aktuelle Aufgaben. Als Höhepunkt erwartet Sie eine Weinverköstigung der eigenen Bioweine mit kleinem Imbiss im Herrenhaus.

Sa., 12.04.2025  
15.30- ca. 17.00 Uhr  
Gebühr: 19,00 €  
Treffpunkt:  
Gut Deutsch-Nienhof  
24259 Westensee

### 1.5 Weinbergwanderung Gut Deutsch-Nienhof

Die geführte Wanderung zu unserem Weinberg mit Weinprobe und Imbiss startet direkt auf dem Gutshof und führt durch die alten und nachhaltig bewirtschafteten Laubwälder des Guts. Auf dem Weinberg erhalten Sie umfangreiche Einblicke und Informationen zu den aktuellen Arbeiten im Weinberg (Reberziehung, Bodenbearbeitung, etc.) und der ökologischen Bewirtschaftung. Bei dieser Gelegenheit können die verschiedenen gutseigenen Weine auf dem Weinberg bzw. in unserer Weinstube (je nach Wetter) verkostet werden. Die Wanderung endet nach ca. 3 1/2 Stunden wieder auf dem Gutshof.

Fr., 02.05.2025  
14.00 - ca. 17.30 Uhr  
Gebühr: 33,00 €  
Treffpunkt:  
Gut Deutsch-Nienhof  
24259 Westensee

### 1.6 "Wald- Klima – Lebensräume" Natur erleben im Wald Hopfenkrug

Ausgerüstet mit jeder Menge Neugier und Lust Natur zu erleben wandern wir im Waldgebiet Hopfenkrug zu insgesamt 14 (Erlebnis-)stationen.

An den einzelnen Standorten werden verschiedene ökologische Themen angesprochen. Sie bekommen darüber hinaus Einblicke in die spannenden Themen: Lebensraum Baum, Baumartenvielfalt im Naturparkgebiet, Eiszeiten und Landschaftsentwicklung in Schleswig-Holstein, Vogelvielfalt im Wald und zu Quellen und ihrer Stellung im Wasserkreislauf.

Auf unserer Wanderung zwischen den einzelnen Stationen gibt es Gelegenheit sich die Tier- und Pflanzenwelt und den Boden unter unseren Füßen genauer zu betrachten. Entdecken Sie mit Lupe oder Fernglas die Vielfalt im Waldgebiet Hopfenkrug (Lupen und Ferngläser werden vom Naturpark mitgebracht).

Sa., 14.06.2025  
11.00 – ca. 14.00 Uhr  
Treffpunkt:  
Bushaltestelle  
Hopfenkrug/  
Emkendorf an der  
Liethberger Allee  
Gebühr: 8,00 €  
Familiengebühr  
Kursleitung:  
Jürgen Fischbach  
Simon Janke  
Die Veranstaltung  
wird in Kooperation  
mit der vhs Nortorf  
dem Naturpark  
Westensee – Obere  
Eider e.V.  
durchgeführt.



### 1.7 Verstehst Du Deinen Hund?

Freut sich Bello immer, wenn er mit der Rute wedelt? Was bedeutet es, wenn Rex bellend vor Klara rumhüpft und sie in die Seite stupst? Warum legt Fiffi seinem Frauchen den Kopf auf den Schoß? Und ist es pure Lebensfreude, wenn Bootsmann jeden Besucher anspricht? Weißt Du, wie Hunde kommunizieren? Unsere Vierbeiner sind keineswegs „sprachlos“, sondern zeigen durch ihre Körpersprache und ihr Verhalten, was sie empfinden und welche Bedürfnisse sie haben. Lerne gemeinsam mit Hundexperte Marc Eichstedt die Hundesprache, dann verstehst Du, was in Deinem Vierbeiner vorgeht. Mit diesem Vortrag kannst Du Hundeverhalten Schritt für Schritt erleben. Vom Einsatz der Körpersprache, über die Mimik, Gerüche bis hin zu Lautäußerungen, hier lernst Du Facetten der Kommunikation unserer Vierbeiner kennen.

Di., 25.03.2025  
19.00 Uhr  
Gemeindezentrum  
Felde,  
Raiffeisenstr. 2  
Gebühr: 8,00 € bar  
Marc Eichstedt  
von der Martin Rütter  
Hundeschule

### 1.8 Der tut nix!?

#### - Hundebegegnungen richtig einschätzen

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

Di., 08.04.2025  
19.00 Uhr  
Gemeindezentrum  
Felde,  
Raiffeisenstr. 2  
Gebühr: 8,00 € bar  
Marc Eichstedt  
von der Martin Rütter  
Hundeschule



## Politik - Gesellschaft – Umwelt

Die beiden folgenden Veranstaltungen finden in Kooperation mit dem Sozialverband statt.

### 1.9 Internetkriminalität – Betrugsmaschen im Internet

Immer häufiger versuchen Betrüger im Internet an IHR Geld zu kommen!

Ob Smishing, Phishing oder Quishing...dem Einfallsreichtum der Betrüger sind keine Grenzen gesetzt

Dieser Vortrag der Präventionsstelle der Polizeidirektion Neumünster soll Ihnen einen kleinen Einblick in die Machenschaften der Betrüger im Internet geben und Ihnen einige Tipps und Tricks aufzeigen, wie Sie sich davor schützen können!!

Do., 15.05.2025

18.00 Uhr

Gemeindezentrum  
Felde,

Raiffeisenstr. 2

Gebühr: gebührenfrei

Thomas Zielke

In Kooperation mit  
dem SoVD, OV Felde  
und Umgebung

### 1.10 Notfälle richtig erkennen und reagieren

Wie erkenne ich einen gesundheitlichen Notfall.  
Wie kann ich helfen und muss ich reagieren. Wie erkenne ich z.B. eine Unterzuckerung oder einen Herzinfarkt. Wie kann ich bei einem Sturz helfen. Und wie hole ich dann im Notfall welche Hilfe. Wann kann ich einen Notruf absetzen und welche Angaben muss ich dabei machen. Diese und viele weitere Fragen wird uns der Referent Herr Amin in seinem kompetenten Vortrag erläutern und uns somit auch etwas Sicherheit im Umgang mit unvorhersehbaren Notfällen geben. Im Anschluss an den etwa 1½ stündigen Vortrag ist ein Meinungs- bzw. Gedankenaustausch in gemütlicher Runde geplant. Der Sozialverband wird dabei gegen 18.00 Uhr einen kleinen Imbiss reichen.

Fr. 11.07.2025

16.00 Uhr

Bürgerhaus

Westensee,

Schulweg 7

Gebühr: gebührenfrei

Nader Rezaei Amin

In Kooperation mit  
dem SoVD, OV Felde  
und Umgebung

**Bitte melden Sie sich zu allen Veranstaltungen und Kursen an, damit wir besser planen und Sie sich Ihre Plätze sichern können. Vielen Dank.**

**Entdecken Sie mit unseren Outdoorkursen neue Orte und erfahren Sie mehr über Landschaften, Ökosysteme, Tiere, Pflanzen und die positive Wirkung der Natur. Nutzen Sie die Gelegenheit. Die Kurse finden zum Teil in Kooperationen statt, wie mit dem Naturpark Westensee, obere Eider e.V. oder mit dem Aktionsmonat Naturerlebnis.**

### 1.11 Seeadler - majestätische Greifvögel am Westensee

Auf dieser vogelkundlichen Führung (ca. 5 km Wanderung) im zeitigen Frühjahr wollen wir uns speziell auf die Suche nach dem Seeadler begeben. Dieser beeindruckende Greifvogel brütet am Westensee und ist oft gut zu beobachten. Es wird viel Wissenswertes zum Thema Seeadler vermittelt sowie auf zahlreiche weitere, interessante Vogelarten eingegangen, die jetzt aktiv sind. Dazu gehören mehrere Spechtarten, Eisvogel und Wasservogelarten.

Sa., 22.03.2025  
10.00 – 13.00 Uhr  
Treffpunkt: Bahnhof Felde  
Gebühr: 9,00 €  
Natascha Gaedecke  
Diplom-Biologin

### 1.12 Frühlingsspaziergang im Gutspark Bossee

**Nach dem Winter endlich wieder raus können**  
Darüber freuen sich nicht nur wir Menschen. Auch die ersten neugierigen Frühlingsboten drängen nach der winterlichen Ruhepause aus der Erde zum Licht. Erstaunlich, wie viele es schon wagen zu blühen, wo doch noch Fröste drohen. Mit welchen Strategien gelingt es ihnen, diese zu überstehen? Auf einem rund zwei Kilometer langen Rundweg wollen wir schauen, wer schon alles aufgewacht ist. In Kooperation mit der VHS Nortorf  
Bitte denken Sie an wetterangepasste Kleidung und Schuhwerk.

Sa., 29.03.2025  
13.30 – 16.00 Uhr  
Gut Bossee 3,  
24259 Westensee,  
Parkplatz, Luftballon!  
Gebühr: 10,00 €  
Gudrun Aschenbach  
Diplom Biologin/  
zertifizierte  
Landschaftsführerin

### 1.13 Frühlingsspaziergang im Wilden Moor von Osterrönfeld

**- Auf Schlangen-Safari im Wilden Moor -**  
Im zeitigen Frühjahr erwachen die Reptilien aus ihrer Winterstarre und müssen sich erst mal mit der Frühlingssonne aufwärmen, eine gute Zeit um ihnen zu begegnen. Auch sonst gibt es in der traumhaften Moorlandschaft mit ihrer Weite und Stille und ihrer besonderen Pflanzen- und Tierwelt viele weitere Naturschönheiten zu entdecken und näher kennenzulernen. In Kooperation mit VHS Rendsburg  
Bitte denken Sie an wetterangepasste Kleidung, ggf. Fernglas.

So., 27.04.2025  
14.00 – 16.30 Uhr  
Wilder Moordamm,  
24784 Osterrönfeld,  
Ausguck,  
54°15'34.4"N  
9°43'26.4"E  
Gebühr: 10,00 €  
Gudrun Aschenbach  
Diplom Biologin/  
zertifizierte  
Landschaftsführerin



## Politik - Gesellschaft – Umwelt

### 1.14 Landschaftsgeschichten: Eizeitliche Tunneltäler im Naturpark Westensee

Mit Karte, Kompass, Fernglas, Lupe, Hammer und Erdbohrer starten wir unsere spannende Zeitreise in die jüngere Erdgeschichte und gehen auf Spurensuche zur Landschaftsentwicklung während der letzten ca. 15.000 Jahre. Wie entstand unsere Hügellandschaft südlich des Westensees? Wie weit sind die eiszeitlichen Gletscher vorgedrungen und woran können wir das erkennen? Was sind eiszeitliche Tunneltäler und wie haben sie unsere Landschaft gestaltet. Lassen wir uns von den Geländeformen, den Gesteinen und den Böden die Geschichte dazu erzählen. Während der Wanderung werden wir den Boden unter unseren Füßen mit einem Erdbohrer erkunden, die beeindruckende Kristallwelt der Gesteine bestaunen und uns vorstellen wie unsere Landschaft entstand. Die oben genannten Ausrüstungsgegenstände stehen in begrenzter Anzahl zur Verfügung und können unter den Teilnehmern jeweils ausgetauscht werden.  
Ggf. einen kleinen Snack für unterwegs mitbringen.

Sa., 03.05.2025  
11.00 – ca. 14.00 Uhr  
Treffpunkt:  
Gut Emkendorf  
Gutshof 3  
Gebühr: 5,00 €  
Jürgen Fischbach  
(Bildungsreferent  
Ökosysteme und  
Klimaanpassung)  
und Simon Janke  
(Naturparkranger)

In Kooperation mit  
der VHS Nortorf  
und dem Naturpark  
Westensee  
- obere Eider e.V.

### 1.15 Vielfalt und Schönheit der Pflanzen- und Tierwelt im Eidertal

Auf einem ca. 5 km langen Rundweg geht es auf Entdeckungsreise in die wunderschöne Naturlandschaft des Eidertals. Wir werden zu Fuß den Lebensraum des längsten Fließgewässers Schleswig-Holsteins entlang eines naturnahen Flußabschnitts erkunden und die Vielfalt und Schönheit der Pflanzen- und Tierwelt aus nächster Nähe beobachten und bestimmen. An zugänglichen Uferstellen entnehmen wir Wasserproben und messen pH-Wert, Leitfähigkeit, Temperatur und Sauerstoffgehalt. Die Bedeutung der Parameter und die gemessenen Werte werden von den Naturparkmitarbeitern erläutert und mit den Daten anderer Fließgewässer verglichen. Naturerleben wird spannender, wenn man erkennt wie Ökosysteme funktionieren. Das gilt insbesondere für die sehr dynamischen Ökosysteme der Fließgewässer. Wasserfeste Wanderschuhe oder Gummistiefel, lange Hosen, Sonnenschutz und ggf. Verpflegung mitbringen

So., 04.05.2025  
11.00 – ca. 14.00 Uhr  
Treffpunkt:  
Bushaltestelle  
Techelsdorf  
Gebühr: 5,00 €  
Jürgen Fischbach  
(Bildungsreferent  
Ökosysteme und  
Klimaanpassung)  
und Simon Janke  
(Naturparkranger)

In Kooperation mit  
der vhs Nortorf  
und dem Naturpark  
Westensee  
- obere Eider e.V.



## Politik - Gesellschaft – Umwelt

### Veranstaltungen im Mai im Rahmen des Aktionsmonats Naturerlebnis:

#### 1.16 Frühlingswanderung um den Kleinen Schierensee

##### Hundert Farben Grün, Hundert Formen Grün

Auf einer etwa 4 km langen Rundwanderung durch den Wald um den Kleinen Schierensee und das Naturschutzgebiet Westensee tauchen wir tief ein in die Farbe der Wiedergeburt und Erneuerung, des Wachstums und der Vitalität, der Ruhe und Harmonie.

In Kooperation mit der Förde-VHS

Bitte denken Sie an wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk, ggf. Fernglas

So., 04.05.2025

14.00 – 17.00 Uhr

Treffpunkt: 24259

Wrohe, Seeweg 21,  
Parkplatz Badestelle

Gebühr: 9,00 €

Gudrun Aschenbach  
Diplom Biologin/  
zertifizierte

Landschaftsführerin

Aktionsmonat

Naturerlebnis

#### 1.17 Abendliche Vogelstimmenwanderung im Wilden Moor bei Osterrönfeld

In einer kleinen Wanderung (ca. 2-3 km, feste Wege, auch für ältere TeilnehmerInnen geeignet) durch das renaturierte Wilde Moor wollen wir die zahlreichen Gesänge verschiedenster moortypischer Vogelarten erkunden. Hier leben u.a. zahlreiche Blaukehlchen und viele weitere verschiedene Singvogelarten sowie Kraniche, Bekassinen und viele Wasservogelarten. Gerne mitbringen: Fernglas, Vogelbestimmungsbuch.

Do., 08.05.2025

18.00 - 21.00 Uhr

Treffpunkt: Ausguck

Wildes Moor bei  
Osterrönfeld

(54,25952° N,  
9,72484° O),

Gebühr: 9,00 €

Natascha Gaedecke

Diplom-Biologin

#### 1.18 Maiwanderung im Naturschutzgebiet Tönsheide

##### „Gesunde Menschen gibt es nur auf einer gesunden Erde“. Eckhardt von Hirschhausen

Auf einem kleinen Stückchen dieser Erde im Naturpark Aukrug, wird für beide gut gesorgt. In einer Fachklinik werden Menschen gepflegt und in der umgebenden Landschaft wird eine abwechslungsreiche Natur geschützt. Auf unserem ca. 4 km lange Weg wandeln wir durch sandige Heide und mooriges Feuchtgebiet, durch alten Naturwald und jungen Pionierwald. In einer wohlthuende Atmosphäre, - wunderbar zum Erholen und Gesunden. In Kooperation mit VHS Neumünster Bitte denken Sie an wetterangepasste Kleidung und Schuhe.

So., 11.05.2025

Muttertag

14.00 – 16.30 Uhr

Treffpunkt: 24613

Aukrug, Tönsheide 3,  
Parkplatz Fachklinik  
an der L 121

Gebühr: 7,50 €

Gudrun Aschenbach  
Diplom Biologin/  
zertifizierte

Landschaftsführerin

Veranstaltung im

Rahmen des

Aktionsmonat

Naturerlebnis



## Politik - Gesellschaft - Umwelt

### 1.19 Maiwanderung im Einfeld der Dosenmoor Alles, bloß keine Moorleiche!

„O schaurig ist's, übers Moor zu gehn ...“ (Annette von Droste-Hülshoff). Moore üben bis heute eine besondere Faszination auf die Menschen aus. Gruselig wird es aber nicht an einem hellen Frühlingstag. Stattdessen erleben Sie das Moor als „ökologisches Multitalent“: Lebensraum hoch spezialisierter, seltener und bedrohter Pflanzen und Tiere, Regulator des Wasserhaushalts im Boden und CO<sub>2</sub>-Speicher für den Klimaschutz. In Kooperation mit VHS Neumünster Bitte denken Sie an wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk, ggf. Fernglas.

So., 18.05.2025  
14.00 – 16.30 Uhr  
Treffpunkt: 24536  
Neumünster, B4,  
Einfeld Schanze  
103a, Parkplatz hinter  
Bahnunterführung  
Gebühr: 7,50 €  
Gudrun Aschenbach  
Diplom Biologin/  
zertifizierte  
Landschaftsführerin  
Aktionsmonat  
Naturerlebnis

### 1.20 Abendliche Vogelstimmenwanderung im Wilden Moor bei Osterrönfeld

In einer kleinen Wanderung (ca. 2-3 km, feste Wege, auch für ältere TeilnehmerInnen geeignet) durch das renaturierte Wilde Moor wollen wir die zahlreichen Gesänge verschiedenster moortypischer Vogelarten erkunden. Hier leben u.a. zahlreiche Blaukehlchen und viele weitere verschiedene Singvogelarten sowie Kraniche, Bekassinen und viele Wasservogelarten. Gerne mitbringen: Fernglas, Vogelbestimmungsbuch.

Fr., 23.05.2025  
18.00 - 21.00 Uhr  
Treffpunkt: Ausguck  
Wildes Moor bei  
Osterrönfeld  
(54,25952° N,  
9,72484° O),  
Gebühr: 9,00 €  
Natascha Gaedecke  
Diplom-Biologin

### 1.21 Maiwanderung zum Gut Marutendorf Durch Alleen und Auen

Unter uralten Eichen, Buchen und Kastanien mit schönem Blick über die Wiesenniederungen der Hansdorfer Au und der Eider wandern wir zum Gut Marutendorf. Weiter über die Eiderbrücke bei Hohenhude und vorbei an der malerischen Steinfurter Mühle führt uns der Weg über insgesamt 6 km zum Ausgangspunkt zurück. Beeindruckende Baumgestalten und bunte Blumen mit Blütenbesuchern in vielfältiger Pracht erfreuen Augen, Herz und Seele. In Kooperation mit VHS Nortorf Bitte denken Sie an wetterangepasste Kleidung und Schuhe, ggf. Fernglas

Sa., 31.05.2025  
14.00 – 17.00 Uhr  
Treffpunkt: 24239  
Schönwohld,  
Schönwohlder Str.,  
Ortsausgang Richtung  
Rodenbek, PP rechts  
Gebühr: 9,00 €  
Gudrun Aschenbach  
Diplom Biologin  
  
Veranstaltung im  
Rahmen des  
Aktionsmonat  
Naturerlebnis



## Politik - Gesellschaft - Umwelt

### 1.22 Libellen und Schmetterlinge an Bünzer Teich und Bünzau

#### Auf zarten Flügeln durch den Sommer

Ob pfeilschnell sausend oder akrobatisch wendend, ob luftig schwebend oder anmutig gaukelnd, betörend in bunter Farbenpracht: Libellen und Schmetterlinge sind der Menschen liebste Insekten. Im Tal der Bünzau finden sie beste Bedingungen. Auf einem kleinen Spaziergang wollen wir uns an Ihrer Schönheit und ihrer Artenvielfalt erfreuen. Bei Regen und starkem Wind muss die Veranstaltung ausfallen oder verschoben werden. In Kooperation mit der Förde-VHS Bitte denken Sie an wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk, ggf. Fernglas, Sitzgelegenheit

So., 15.06.2025

14.00 – 16.30 Uhr

Treffpunkt: 24613

Aukrug Bünzen,  
B 430, Hinweisschild  
Segelflugplatz folgen,  
Luftballon!

Gebühr: 10,00 €

Gudrun Aschenbach  
Diplom Biologin

### 1.23 Sommerwanderung in der Sorgwohlder Binnendüne

#### Ihr bestes Weideland vom Sande gänzlich verdorben

So empfand die Gemeinde Kummenort am Nordrand der Sorgeniederung 1754 ihre Binnendüne. Aber gerade wegen des Sandbodens wurde sie 1936 als Naturschutzgebiet ausgewiesen. Kommen Sie mit auf einen 5 km langen Rundweg um diesen besonderen, von Heide geprägten Lebensraum und bestaunen Sie die seltenen Pflanzen und Tiere, die hier zuhause sind. In Kooperation mit der VHS Rendsburg Bitte denken Sie an wetterangepasste Kleidung ggf. Fernglas.

So., 24.08.2025

14.00 – 16.30 Uhr

Treffpunkt: 24811

Owsschlag,  
Sorgwohlder Weg 3 ,  
Wandererparkplatz

Gebühr: 12,00 €

Gudrun Aschenbach  
Diplom Biologin/  
zertifizierte  
Landschaftsführerin



## Politik - Gesellschaft - Umwelt

### 1.24 Einführung in den Obstbaumschnitt

Dieser Kurs behandelt die Grundlagen des Obstbaumschnitts. Nach einer theoretischen Einführung, wird der Schwerpunkt auf der Praxis liegen. Dabei geht es insbesondere um die folgenden Themen: Warum müssen Obstbäume beschnitten werden? Worauf muss dabei geachtet werden? Wie schneide ich Bäume, die in der Vergangenheit nicht oder nicht fachgerecht geschnitten wurden? Welche Werkzeuge sind notwendig und welche hilfreich? Natürlich können jederzeit Fragen gestellt werden. Falls vorhanden, bringen Sie bitte Werkzeuge für den Ostbaumschnitt mit, wie eine Astschere, eine Astsäge und eine Leiter mit Sicherungsbändern. (Bei starkem Regen/Wind Ausweichtermin 01.03.2025)

Sa., 22.02.2025  
10.00 – 13.00 Uhr  
Treffpunkt:  
Mühlenweg/ Ecke  
Wippen  
Gebühr: gebührenfrei,  
gegen Spende für das  
Aktionsnetzwerk  
Gärten der Vielfalt  
Ralph Hohenschurz-  
Schmidt

### 1.25 Klima- und insektenschonend Mähen mit der Sense - ein Schnupperkurs

Im Niedermoorgebiet in Felde wollen wir das klima- und insektenschonende Mähen mit der Sense ausprobieren. Dabei sind Erfahrene und Anfänger im Umgang mit der Sense ebenso willkommen wie Helfer für das Zusammenrechen des Mahdgutes. Naturparkmitarbeiter werden das traditionelle Mähen mit der Sense vorstellen und die Teilnehmer anleiten es selbst auszuprobieren. Lassen sie sich überraschen, wie es sich anfühlt lautlos und gleichmäßig das Gras zu mähen und wie entspannend dies sein kann. In den Arbeitspausen erfahren sie das Wichtigste zur Entstehung und zum Lebensraumtyp Niedermoor und seine Bedeutung für die Biodiversität und das lokale Klima. Die zum Teil einzigartige Pflanzen- und Tierwelt des Niedermoors darf entdeckt werden. Die Naturparkmitarbeiter unterstützen sie dabei ihre Funde zu bestimmen. Zum Abschluss der Veranstaltung wird der Untergrund des Niedermoors mit einer Erdbohrung erkundet und die letzten Geheimnisse des Niedermoors gelüftet. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Aufgrund von feuchten/ nassen und teilweise unebenen Untergrundverhältnissen sind Gummistiefel (ggf. auch höhere und wasserdichte Wanderschuhe) und lange Hosen ratsam, ggf. Sonnenschutz und Verpflegung.

Sa., 26.07.2025  
11.00 – ca. 14.00 Uhr  
Treffpunkt:  
In den Wippen/ Ecke  
Mühlenweg  
Felde  
Gebühr: 5,00 €  
Jürgen Fischbach  
(Bildungsreferent  
Ökosysteme und  
Klimaanpassung) und  
Simon Janke  
(Naturparkranger)

In Kooperation mit  
dem Naturpark  
Westensee  
- obere Eider e.V.

## Kultur - Gestalten

### Programmbereich „Kulturelle Bildung“ - 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.

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.

### 2.0 Die Kapelle – Live-Konzert

Seit mehreren Jahren präsentieren 5 Musiker\*innen aus dem Raum Rendsburg, ohne viel Schnick – Schnack, mehr oder weniger bekannten Rock und Pop von vorgestern bis heute. Zum Repertoire zählen unter anderen Tim Bendzko, Coldplay, Rolling Stones, Audioslave, The Cure. „Wir spielen und interpretieren nach unseren Vorstellungen. Ob die Post langsam oder schnell abgeht, uns beflügelt die Einsicht: Musik ist Gefühl“ - so die Kapelle.

Auf einem soliden Rhythmusteppich aus Gitarren, Cayon, Schlagwerk und Bass, kommt der zweistimmige Gesang ausdrucksstark, leichtfüßig daher. Geige und Saxophon bereichern den Auftritt, mal mit langen verbindenden Tönen, mal mit kurzen, knackigen Einwüfen. Emotional gespielte Soli beider Instrumente sind der `` I Punkt ``.

Die Kapelle muss erlebt werden!

Fr., 21.02.2025

19.00 Uhr

Gemeindezentrum  
Felde

Raiffeisenstr. 2

Gebühr: 12,00 €

Ulrike Both (Geige)

Christian Machule

(Cajon, Bass,  
Schlagwerk)

Peter Burkhard

(Gitarre, Gesang)

Ingolf Palarz

(Gitarre, Gesang)

Dietmar Bartussek

(Tenor-/ Sopran-  
Saxophon)

### 2.1 MitohneFahrplan - Improvisationstheater

Ihre Vorgaben und Wünsche wie Ort, Zeit, Gefühle, ... werden spontan in Szenen umgesetzt.

So entstehen Geschichten, die es vorher nicht gab und hinterher nicht geben wird.

Nur Sie haben diese erlebt. 5-4-3-2-1 los!

Fr., 04.04.2025

19.00 Uhr

Gemeindezentrum  
Felde

Raiffeisenstr. 2

Gebühr: 8,00 € bar

Theatergruppe MoF

## 2.2 Alles Liebe?

### - Literaturlesung -

Aus der gleichnamigen Anthologie für Lyrik und Prosa "Alles Liebe?" erzählen, dichten und berichten Autor/-innen aus Schleswig-Holstein Geschichten und Gedichte heiter wie des Nachdenkens wert und individuell zu dem Thema Liebe:

*Was ist Liebe? Ein Mysterium höherer Ordnung? Ein strahlender Glanz? Ein wärmendes Licht? Ein Augenblick wie die Ewigkeit? Ein Pfeil, der mitten in unsere Seele trifft?“ (K. M. Magyari)*

Denn die Liebe ist nicht nur Zuneigung, Begehren und Vertrauen, sie kann Erfüllung ebenso sein wie Enttäuschung. Vor allem aber ist sie – Gefühl. Die Anthologie "Alles Liebe?" des 'Förderverein für zeitgenössische Literatur NordBuch e.V.', ist für 18 Euro bei der Lesung erhältlich und kann signiert werden.

Fr., 16.05.2025  
18.00 Uhr  
Gemeindezentrum Felde  
Raiffeisenstr. 2  
Gebühr: 8,00 €  
Dr. Elisabeth Albert,  
Gudrun Thomas-Feucker,  
Ursula Scharck sowie weitere Autor\*innen aus S.-H.  
Moderation: Christel Mirus-Bröer  
Musikalische Begleitung:  
Manfred Augustin,  
Konzertgitarre

### Musik/ Instrumentalunterricht

für Kinder, Jugendliche und Erwachsene jeden Alters für Anfänger und Fortgeschrittene

Der Musikunterricht findet das ganze Jahr durchgehend statt, außer in den Schulferien. Sie melden sich zunächst für 10x Unterricht an. Im Anschluss daran kann der Unterricht jeweils um wieder 10 Termine verlängert werden.

Die Preise richten sich nach der Dauer pro Unterrichtstag (30, 45 oder 60 Minuten) und der Teilnehmerzahl. Bitte geben Sie Ihre Zeitwünsche und bei Anmeldung zum Gruppenunterricht auch eventuelle Wunschpartner bei der Anmeldung mit an. Die genaue Zeiteinteilung erfolgt dann durch die Kursleitung. Musikalische Vorkenntnisse sind für keines der Instrumente nötig. Die Instrumentalkurse sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Für weitere Informationen, bei Fragen oder wenn Sie kein Instrument besitzen, wenden Sie sich gern vorab an uns.

Gebühren für Instrumentalunterricht (in €):

	30 Minuten	45 Minuten	60 Minuten
TN	10x	10x	10x
1	149	219	289
2	79	114	149
3	56	79	102
4	44	62	79
5	---	51	65
6	---	44	56

## Kultur - Gestalten

### 2.3 Klavier

Das Klavierspielen kann jeder lernen, wagen Sie sich einfach mal heran. Hier haben Sie und habt Ihr die Chance, egal wie der Wissensstand ist, das Klavierspiel im individuell angepassten Tempo zu erlernen oder auch bereits Erlerntes wieder aufzufrischen.

Termine und Beginn nach Rücksprache  
Di.,  
10 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Gebühr: s. Tabelle  
Alfredo Atencio

### 2.4 Tastenunterricht - Klavier und Keyboard - Bring your favourites

Unterricht für Einsteiger am Klavier oder Keyboard mit Fokus auf persönlichen musikalischen Vorlieben.

Der Kurs soll grundlegende, praktische Fähigkeiten und Spaß am Tasteninstrument vermitteln.

Dazu orientieren wir uns an Lieblingssongs und reproduzieren Akkorde, Melodien und Rhythmus in freier und kreativer Herangehensweise.

Ein eigenes Instrument darf gerne mitgebracht werden, ist aber keine Voraussetzung.

Termine und Beginn nach Rücksprache  
Do.  
10 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Gebühr: s. Tabelle  
Lucas Lange

### 2.5 Spielend Gitarre lernen

#### (Kinder, Jugendliche und Erwachsene)

Mit strukturierten Lernkonzepten spielend Gitarre lernen. Der Unterricht wird für Anfänger und Fortgeschrittene als Einzel- und Gruppenunterricht angeboten, die Akustische, Klassische oder E-Gitarre lernen möchten. Der Unterricht und die Songauswahl wird individuell an jeden einzelnen Schüler bzw. die Gruppe angepasst. Das Unterrichtsangebot reicht von der Liedbegleitung mit verschiedenen Anschlag- und Zupfmustern, Begleit- und Leadgitarre bis zur Sologitarre und Improvisation.

Voraussetzung: Bitte ein Instrument mitbringen

Termin und Beginn nach Rücksprache  
Mo.,  
10 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Gebühr: s. Tabelle  
Michael Fay

### 2.6 Ukulele

#### (Kinder, Jugendliche und Erwachsene)

Ukulelen-Unterricht für alle die Spaß und Freude am einfachen Lernen und Musizieren haben. Anhand von leichten Songs werden gemeinsam Akkorde, Schlagmuster und Spieltechniken erarbeitet für die Liedbegleitung und das Melodiespiel.

Voraussetzung: Bitte ein Instrument mitbringen

Termin und Beginn nach Rücksprache  
Mo.,  
10 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Gebühr: s. Tabelle  
Michael Fay



## Kultur - Gestalten

### 2.7 Kunstwerkstatt am Vormittag

#### Zeichnen und Malen im Atelier am Westensee

(Der Kurs ist zur Zeit voll belegt.)

Bei Interesse an einem Platz auf der Warteliste setzen Sie sich bitte mit uns oder mit dem Kursleiter in Verbindung. Es werden verschiedene Maltechniken vermittelt, alle Stilrichtungen sind möglich.

Di., 25.02.2025

10.00 – 12.30 Uhr

12 x

Atelier am Westensee

Gebühr: 150,00 €

inkl. Ateliernutzung

Kay Prinz

### 2.8 Comic-Workshop

Kursbeschreibung siehe Seite 45

Sa., 17.05.2025

11.00 – 15.00 Uhr

### 2.9 Klappmaulpuppenspiel

„Genau dieser Augenblick die Puppe und Du“

Du hast Lust mit Handpuppen zu spielen, weißt aber noch nicht richtig „wie“ und ob es überhaupt etwas für dich ist? Super! Dann bist du herzlich zu zwei Tagen voller Spielfreude, Spaß und Improvisation eingeladen. In meinem Workshop wirst du einfache Spieltechniken erlernen, um es mit einer Puppe auszuprobieren. Im Workshop laden viele Klappmaulpuppen zum Spiel ein. Eigene Handpuppen können gerne mitgebracht werden.

Sa., 22.03.2025

14.00 - 17.00 Uhr

und So. 23.03.2025

11.00 - 15.00 Uhr

VHS, Dorfstr. 93

Raum 2

Gebühr: 28,00 €

Jutta Assel

### 2.10 Klappmaulpuppenspiel

Kursbeschreibung siehe oben

Sa., 14.06.2025

11.00 - 15.00 Uhr

und So. 15.06.2025

11.00 - 14.00 Uhr

VHS, Dorfstr. 93

Raum 2

Gebühr: 28,00 €

Jutta Assel

### 2.11 Gemeinsam Spaß beim Handarbeiten

Egal ob Stricken, Spinnen oder Häkeln, Handarbeiten sind trendy.

Sie sind es leid, sich Techniken über Videos erklären zu lassen oder dabei alleine auf dem Sofa zu sitzen? In gemütlicher Runde möchten wir das gemeinsame Handarbeiten aller Generationen wieder aufleben lassen und uns dabei über alte und neue Handarbeitstechniken austauschen. Egal ob jung oder alt, ob erfahren oder unerfahren. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Schauen Sie bei uns vorbei!

So., 16.02.2025

weitere Termine:

16.03., 13.04., 18.05.

und 15.06.2025

jeweils von

14.00 - 17.00 Uhr

VHS, Dorfstr. 93

Raum 4

Gebühr: 2,00 €

pro Termin

Meike Büttner

## 2.12 Spinnkurs für Einsteiger - in Theorie und Praxis

Für Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene  
Dieser Kurs richtet sich an alle jene, die schon immer wissen wollten, wie eigentlich aus Schurwolle ein Garn wird. In einer Präsentation werden zunächst die theoretischen Grundlagen erläutert, es geht dabei um die Geschichte der Wollverarbeitung, um Wolle und ihre Aufbereitung sowie die Funktionsweise des Spinnrades. Dann dürfen sich die Teilnehmenden im praktischen Teil an Großmütterchens Spinnrad ausprobieren und diese alte Handwerkstechnik erlernen. Zur Erinnerung kann sich jeder Teilnehmende einen Kammzugengel basteln und mitnehmen. Material, Werkzeuge und Spinnräder werden gestellt.  
Max. 6 Teilnehmende

So., 23.02.2025  
14.00 - ca. 18.00 Uhr  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 4  
Gebühr: 28,00 €  
inkl. Material und  
Nutzungsgebühren  
für Werkzeuge und  
Spinnräder  
Meike Büttner

## 2.13 Natürlich schön – Dein Frühjahrsworkshop für Körper und Seele

Tauche ein in die wunderbare Welt der natürlichen Körperpflege und entdecke, wie Du Deine Haut und Haare ganz ohne Chemie, dafür aber mit umso mehr Wirksamkeit verwöhnen kannst. In diesem exklusiven 2,5-stündigen Workshop erfährst Du alles über die kraftvolle Wirkung natürlicher Inhaltsstoffe und wie Du sie gezielt einsetzen kannst, um Deinen Körper optimal auf die Frühjahrszeit vorzubereiten.

Das Highlight: Du stellst unter meiner Anleitung gleich drei wertvolle Pflegeprodukte (luxuriöses Gesichtsserum, pflegendes Kopf-/Haarpflegespray und wohltuendes Handpeeling) selbst her, die Du als besondere kleine Goodies mit nach Hause nehmen kannst.

Neben der Herstellung dieser Highlights erhältst Du spannende Einblicke in die Welt der natürlichen Pflege. Ich zeige Dir, welche ätherischen Öle und Zutaten besonders wertvoll sind, warum sie so gut tun und wie Du sie leicht in Deinen Alltag integrieren kannst. Lass Dich inspirieren und finde neue Wege, Dich und Deine Haut auf ganz natürliche Weise zu pflegen und zu verwöhnen.

Sa., 05.04.2025  
15.00 - ca. 17.30 Uhr  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 4  
Gebühr: 12,00 €  
zzgl. 18,00 € für  
Materialkosten und  
Skript  
Yvonne Rasmussen



# Gesundheit - Bewegung

## Programmbereich „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 gehören 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.

### 3.1 Tai Chi Chuan Teil I

Dieser Kurs ist für Anfänger. Wiederholer und Wiedereinsteiger können sich ebenfalls anmelden. Tai Chi Chuan ist eine Methode, „mit leerer Faust gemäß Yin & Yang zu agieren“, ist im Ausdruck zentriert, aufrecht, leicht, sanft und fließend. Die Gelenke, wie „Perlen an einer Schnur“ verbunden, erlauben Bewegung ohne Anstrengung, getragen von der Körpermitte und belebt durch den Atem. Die traditionellen Formen des Tai Chi Chuan machen diese Bewegungskunst in seiner ganzen Tiefe erfahrbar. Die Gebühr für diesen Präventionskurs kann bei regelmäßiger Teilnahme von der Krankenkasse übernommen werden.  
Bitte mitbringen: Lockere Kleidung, dicke Socken bzw. Schuhe mit dünner Sohle

Mo., 24.02.2025  
17.45 – 19.15 Uhr  
12 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 69,00 €  
Karlo Vollbrecht

### 3.2 Frühlingserwachen mit Yoga

Frühling ist die Zeit von Erwachen, Erneuerung und Erblühen. Nach der langen Winterzeit liegt darin ein besonderer Zauber, den wir gemeinsam mit Yoga einladen wollen. Mit fließenden Bewegungsabläufen, Atemübungen und Meditation bauen wir neue Kraft und Flexibilität auf, schaffen Klarheit und Präsenz und sähen Samen für Neues. Eine kleine Auszeit im Alltag, in der du dich neu ausrichten und frische Energie tanken kannst. „Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne.“ (Hermann Hesse)  
Bitte bringe gemütliche Kleidung, eine Yogamatte und eine Decke mit.

Mo., 07.04.2025  
19.30 – 21.00 Uhr  
8 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 46,00 €  
Denise Alwardt



## Gesundheit - Bewegung

### 3.3 Yoga & Meditation Ü-50

Dies ist ein Yoga Angebot speziell für Menschen mit Verspannungen oder Bewegungseinschränkungen, die durch leichte Übungen und Dehnungen mehr für sich tun wollen. In meditativer Ruhe und in Verbindung mit der Tiefen-atmung bewegen wir uns unter Gleichgesinnten und ohne Leistungsanspruch oder Perfektion. Auch herrlich verrückte Meditationen wie Lach- oder Ärger-Atem sowie Atemvitalisierung und 5 Rhythmen Tanz lassen uns in wenigen Minuten wieder frischer, energetisierter und achtsamer für die Herausforderungen im Alltag sein. Yoga & Meditation können bei regelmäßiger Durchführung sehr positive Wirkungen haben.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Für Anfänger-Mittelstufe-Fortgeschrittene und alle Altersgruppen gleichermaßen. Bitte bequeme Kleidung, eine Matte und eine Decke mitbringen.

Do., 06.03.2025  
16.30 – 17.30 Uhr  
13 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 66,00 €  
Hanno Nörenberg

### 3.4 Yoga

Dieses ursprüngliche Yoga der Essenzen, beinhaltet Elemente aller gängigen Yogastile. Dadurch verbinden wir uns mit dem Atem und unserem beobachtenden Bewusstsein, um in einfache Haltungen (Asanas) zu gehen. Frei von Leistungsdenken, Perfektionismus oder Akrobatik. Dies kann in meditativer Weise und durch den tief fließenden Atem (Pranayama) aus der inneren Ruhe & Stille heraus Gelassenheit, tiefe Regeneration, Ausgeglichenheit im Alltag und Stärkung der Stressresilienz fördern. Es kann auch dazu beitragen, Verspannungen zu lösen, Gedankenkreisel verstummen zu lassen und damit ausgeglichener, energetisierter und mit innerem Abstand zu Problemen wieder dem Alltag zu begegnen. Bitte bequeme Kleidung, Matte, Sitzkissen, dicke Socken und ggf. Wolldecke mitbringen.

Do., 06.03.2025  
17.45 – 19.15 Uhr  
16 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 93,00 €  
Hanno Nörenberg

### 3.5 Yoga

#### **Ein Yogakurs für Teilnehmende mit und ohne Vorerfahrung.**

Kursbeschreibung s.o. Kurs 3.3

Do., 06.03.2025  
19.30 – 21.00 Uhr  
16 x  
VHS, Raum 3  
Gebühr: 93,00 €  
Hanno Nörenberg



## Gesundheit - Bewegung

### Hatha-Yoga

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Es werden Yogastellungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayamas) und Meditations- sowie Entspannungstechniken vermittelt, die Körper, Geist und Seele harmonisieren. Schwerpunkt ist die Kräftigung der gesamten Muskulatur, die Erhaltung der Beweglichkeit des Körpers sowie die Regeneration des Energiehaushaltes. Auch die Körperwahrnehmung und Konzentrationsfähigkeit werden geschult, was zusammen mit gezielter Entspannung insgesamt zu gesteigertem Wohlbefinden und mehr Belastbarkeit auch im beruflichen Alltag beitragen kann.

Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung, Socken, Yogamatte o.ä., Decke, Yogakissen (wenn vorhanden)

**Sie können auch in einen bereits laufenden Kurs noch einsteigen!**

#### 3.6 Hatha-Yoga am Vormittag

Für einen erfrischenden Start in den Tag und in die Woche!

Anfänger, Wiedereinsteiger, Erfahrene, alle sind willkommen

Mo., 17.02.2025

9.30 – 11.00 Uhr

8 x

Bürgerhaus

Westensee, Schulweg

Gebühr: 51,00 €

Eva Holtey-Weber

#### 3.7 Hatha-Yoga am Vormittag

Für einen erfrischenden Start in den Tag und in die Woche!

Anfänger, Wiedereinsteiger, Erfahrene, alle sind willkommen

Mo., 28.04.2025

9.30 – 11.00 Uhr

12 x

Bürgerhaus

Westensee, Schulweg

Gebühr: 76,00 €

Eva Holtey-Weber

#### 3.8 Hatha-Yoga

Kursbeschreibung siehe oben

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Di., 18.02.2025

18.15 – 19.45 Uhr

10 x

VHS, Dorfstr. 93

Raum 3

Gebühr: 58,00 €

Birgit Jung



## Gesundheit - Bewegung

### 3.9 Hatha-Yoga

Kursbeschreibung siehe oben  
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Di., 13.05.2025  
18.15 – 19.45 Uhr  
11 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 63,00 €  
Birgit Jung

### 3.10 Hatha-Yoga

Kursbeschreibung siehe oben  
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Mi., 19.02.2025  
19.15 – 20.45 Uhr  
10 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 58,00 €  
Birgit Jung

### 3.11 Hatha-Yoga

Kursbeschreibung siehe oben  
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Mi., 14.05.2025  
19.15 – 20.45 Uhr  
11 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 63,00 €  
Birgit Jung

### 3.12 Yoga mit Ani - entspannt ins Wochenende

für Einsteigende bis Fortgeschrittene - denn alle sind willkommen!

„Jeder Mensch kann Yoga üben, solange er atmen kann.“ (Krishnamacharya)

In diesem Kurs erfährst Du, wie mit viel Freude und Gelassenheit durch Körperübungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) sowie Meditation, ein positiver Einfluss auf Körper, Geist und Seele erfolgt. Deine Verabredung mit Dir selbst für mehr Energie, Beweglichkeit und Entspannung in Deinem Leben. Du benötigst keine besonderen körperlichen Fähigkeiten oder Erfahrungen für diesen Kurs. Es gibt verschiedene Variationen der Asanas; ganz egal ob das Knie klemmt, die Handgelenke empfindlich sind oder ein großer Bauch vorhanden ist... Yoga ist für alle da! Bitte bringe Dir eine Yogamatte, eine Decke, warme Socken und nach Bedarf ein kleines Kissen mit.

Fr., 28.02.2025  
17.30 – 19.00 Uhr  
9 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 52,00 €  
Anika Fischer



## Gesundheit - Bewegung

### 3.13 Yoga mit Ani - entspannt ins Wochenende

für Einsteigende bis Fortgeschrittene  
Kursbeschreibung siehe oben

Fr., 23.05.2025  
17.30 – 19.00 Uhr  
8 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 46,00 €  
Anika Fischer

### Yoga mit Meune

Die Teilnehmer/innen lernen in diesem Kurs ein ganzheitliches Yogasystem kennen. Der Kurs vermittelt Bewegungsübungen, Gelenk- Drüsen- und Balanceübungen sowie gehaltene Stellungen (Asanas), die – bewusst ausgeführt - zu mehr Beweglichkeit, zu mehr Standhaftigkeit und Selbstsicherheit führen können. Verspannungen können wahrgenommen und bewusst aktiv gelöst werden. Umkehrhaltungen sorgen für einen klaren Kopf und schärfen die Sinne.

Bewusst ausgeführte Kräftigungsübungen sorgen für einen optimalen Muskelaufbau. Achtsamkeits-, Konzentrations- und Meditationsübungen vermitteln innere Ruhe und Gelassenheit. Verschiedene Atemtechniken helfen nicht nur direkt bei den Übungen, sie befähigen uns auch darin, die Energien dahin zu leiten, wo sie situationsbedingt benötigt werden und erleichtern uns das Ankommen im „Hier und Jetzt“. Die Übungen können helfen, eine optimale innere wie äußere Haltung zu entwickeln und können so die Lebenswahrnehmung und – qualität steigern. Sie geben Energie und innere Ruhe und helfen so dabei, den Alltag und das Berufsleben zu meistern. Gut für alle, die auf der Suche nach einem alltagstauglichen Übungssystem sind. Vorerfahrungen mit Yoga sind nicht erforderlich.

### 3.14 Yoga mit Meune

Der Kurs ist derzeit voll belegt.  
Melden Sie sich gern für einen Platz auf der Warteliste, es werden manchmal kurzfristig Plätze frei.  
Bitte bequeme Kleidung, Matte, Decke und Kissen mitbringen.

Mo., 03.02.2025  
17.15 – 18.45 Uhr  
16 x  
Bürgerhaus  
Westensee, Schulweg  
Gebühr: 102,00 €  
Meune Lehmann

### 3.15 Yoga mit Meune

Der Kurs ist derzeit voll belegt.  
Melden Sie sich gern für einen Platz auf der Warteliste, es werden manchmal kurzfristig Plätze frei.  
Bitte bequeme Kleidung, Matte, Decke und Kissen mitbringen.

Mo., 03.02.2025  
19.00 – 20.30 Uhr  
16 x  
Bürgerhaus  
Westensee, Schulweg  
Gebühr: 102,00 €  
Meune Lehmann

## Anmeldeformular VHS Felde Frühjahr/Sommer 2025

Kurse bitte durch ankreuzen buchen, es können mehrere Kurse ausgewählt werden.

Nr.	Kurstitel	Kursgebühr	Beginn	Anmeldung
1.0	Besuch beim NDR	gebührenfrei	17.02.	
1.1	Besuch beim NDR	gebührenfrei	24.02.	
1.2	Vortrag: Nachhaltig Geld anlegen - Die Rolle des Geldes für unsere Zukunft	9,00 €	24.05.	
1.3	Highspeed oder Bummelbahn - Mit der Eisenbahn durch Japan	6,00 €	29.03.	
1.4	Historische Hofführung auf Gut Deutsch-Nienhof	19,00 €	12.04.	
1.5	Weinbergwanderung Gut Deutsch-Nienhof	33,00 €	02.05.	
1.6	„Wald-Klima - Lebensräume“ - Natur erleben im Wald Hopfenkrug	8,00 €	14.06.	
1.7	Verstehst Du Deinen Hund?	8,00 €	25.03.	
1.8	Der tut nix!? - Hundebegegnungen richtig einschätzen	8,00 €	08.04.	
1.9	Internetkriminalität – Betrugsmaschinen im Internet	gebührenfrei	15.05.	
1.10	Notfälle richtig erkennen und reagieren	gebührenfrei	11.07.	
1.11	Seeadler - majestätische Greifvögel am Westensee	9,00 €	22.03.	
1.12	Frühlingsspaziergang im Gutspark Bossee	10,00 €	29.03.	
1.13	Frühlingsspaziergang im Wilden Moor von Osterrönfeld	10,00 €	27.04.	
1.14	Landschaftsgeschichten: Eiszeitliche Tunneltäler	5,00 €	03.05.	
1.15	Vielfalt und Schönheit der Pflanzen- und Tierwelt im Eidertal	5,00 €	04.05.	
1.16	Frühlingswanderung um den Kleinen Schierensee	9,00 €	04.05.	
1.17	Abendliche Vogelstimmenwanderung im Wilden Moor bei Osterrönfeld	9,00 €	08.05.	
1.18	Maiwanderung im Naturschutzgebiet Tönsheide	7,50 €	11.05.	
1.19	Maiwanderung im Einfeld der Dosenmoor	7,50 €	18.05.	
1.20	Abendliche Vogelstimmenwanderung im Wilden Moor bei Osterrönfeld	9,00 €	23.05.	
1.21	Maiwanderung zum Gut Marutendorf	9,00 €	31.05.	
1.22	Libellen und Schmetterlinge an Bünzer Teich und Bünzau	10,00 €	15.06.	
1.23	Sommerwanderung in der Sorgwohlder Binnendüne	12,00 €	24.08.	
1.24	Einführung in den Obstbaumschnitt	gebührenfrei	22.02.	
1.25	Klima- und insektenchonend Mähen mit der Sense - ein Schnupperkurs	5,00 €	26.07.	
2.0	Die Kapelle - Live-Konzert	12,00 €	21.02.	
2.1	MitohneFahrplan - Improvisationstheater	8,00 €	04.04.	
2.2	Alles Liebe? - Literaturlesung	8,00 €	16.05.	
2.3	Klavier	s. Tab.	nv	
2.4	Tastenunterricht - Klavier und Keyboard	s. Tab.	nv	
2.5	Spielend Gitarre lernen	s. Tab.	nv	
2.6	Ukulele	s. Tab.	nv	
2.7	Malen macht Freude - Kunstwerkstatt am Vormittag	150,00 €	25.02.	
2.8	Comic-Workshop	18,00 €	17.05.	
2.9	Klappmaulpuppenspiel	28,00 €	22.03.	
2.10	Klappmaulpuppenspiel	28,00 €	14.06.	
2.11	Gemeinsam Spaß beim Handarbeiten	2,00 €	16.02.	
2.12	Spinnkurs für Einsteiger	28,00 €	23.02.	
2.13	Natürlich schön - Dein Frühjahrsworkshop für Körper und Seele	12,00 €	05.04.	
3.1	Tai Chi Chuan	69,00 €	24.02.	
3.2	Frühlingserwachen mit Yoga	46,00 €	07.04.	
3.3	Yoga und Meditation Ü 50	66,00 €	06.03.	
3.4	Yoga	93,00 €	06.03.	
3.5	Yoga	93,00 €	06.03.	
3.6	Hatha-Yoga am Vormittag	51,00 €	17.02.	
3.7	Hatha-Yoga am Vormittag	76,00 €	28.04.	
3.8	Hatha-Yoga	58,00 €	18.02.	
3.9	Hatha-Yoga	63,00 €	13.05.	
3.10	Hatha-Yoga	58,00 €	19.02.	

# Anmeldeformular VHS Felde Frühjahr/Sommer 2025

**Das Anmeldeformular bitte aus dem Programmheft herauslösen  
oder von der Internetseite [www.felde / VHS / Kursanmeldung](http://www.felde/VHS) herunterladen  
ausdrucken, ausfüllen und senden an: VHS Felde, Dorfstr. 93, 24242 Felde**

**Die verbindliche Anmeldung der angekreuzten Kurse gilt für folgende Person  
(nur eine Person pro Formular):**

(die mit \* gekennzeichneten Felder benötigen wir für Ihre Kursanmeldung, die weiteren Angaben sind freiwillig)

**Name\*:** \_\_\_\_\_ **Vorname\*:** \_\_\_\_\_

**Straße/ Hausnr.\*:** \_\_\_\_\_

**PLZ/ Ort\*:** \_\_\_\_\_

Um Ihnen zeitnah aktuelle Hinweise und eventuelle Änderungen zu den gebuchten Kursen mitteilen zu können, sowie für eventuelle Rückfragen, teilen Sie uns bitte eine Telefonnummer und Mailadresse mit:

**Vorwahl/ Tel. Nr.:** \_\_\_\_\_

**Handynr.:** \_\_\_\_\_

**E-Mail Adresse:** \_\_\_\_\_

## Datenschutzrechtlicher Hinweis:

Die zur Kursabwicklung nötigen personenbezogenen Daten werden elektronisch gespeichert. Bitte beachten Sie die datenschutzrechtlichen Hinweise.

Mit der Übermittlung von Newslettern und anderen Informationen der VHS Felde an meine Email-Adresse, erkläre ich mich einverstanden. Diese Einwilligung kann jederzeit textlich gegenüber der VHS Felde widerrufen werden\*.

**Unterschrift Kursteilnehmer/-in  
bzw. Erziehungsberechtigte/** \_\_\_\_\_

Ein Rücktritt von der Anmeldung ist spätestens 1 Woche vor Kursbeginn schriftlich zu erklären.

**Zahlen Sie Ihre VHS Kursgebühren bequem per Lastschrift.**

Seit dem 1. Februar 2014 gelten neue Regeln im Zahlungsverkehr mit dem Euro. Grund ist der SEPA-Standard. Bitte erteilen Sie uns hierzu das sogenannte SEPA-Lastschriftmandat, eine vom Kontoinhaber unterschriebene Ermächtigung zum Einzug der Kursgebühren im SEPA-Lastschriftverfahren. Mit dem SEPA-Mandat ermächtigen Sie uns - bis auf Widerruf - Ihre zu entrichtenden Kursgebühren bei Ihrer Bank zum Fälligkeitstermin einzuziehen. Das SEPA-Mandat gilt für alle von Ihnen gebuchten VHS-Kurse, die nicht bar bezahlt werden (Umlagen für Verbrauchsmittel u.ä. werden meist im Kurs bar bezahlt!).  
Nach 3 Jahren ohne Kursbuchung verfällt das SEPA-Mandat.

<input type="checkbox"/> <b>SEPA Mandat liegt bereits vor</b> Bitte nur ankreuzen, wenn ein Mandat schon erteilt wurde.
--



## Anmeldeformular VHS Felde Frühjahr/Sommer 2025

Kurse bitte durch ankreuzen buchen, es können mehrere Kurse ausgewählt werden.

Nr.	Kurstitel	Kursgebühr	Beginn	Anmeldung
3.11	Hatha-Yoga	63,00 €	14.05.	
3.12	Yoga mit Ani – entspannt ins Wochenende	52,00 €	28.02.	
3.13	Yoga mit Ani – entspannt ins Wochenende	46,00 €	23.05.	
3.14	Yoga mit Meune	102,00 €	03.02.	
3.15	Yoga mit Meune	102,00 €	03.02.	
3.16	Yoga mit Meune am Mittwoch	102,00 €	05.02.	
3.17	Pilates - Ü 60	37,00 €	13.02.	
3.18	Pilates - Anfänger und Wiedereinsteiger	37,00 €	26.02.	
3.19	Pilates - Fortgeschrittene	28,00 €	26.02.	
3.20	Fit in den Frühling	28,00 €	09.04.	
3.21	Rückenschule	32,00 €	25.03.	
3.22	Gymnastik am Vormittag	32,00 €	12.03.	
3.23	Gymnastik am Vormittag	32,00 €	05.02.	
3.24	Gymnastik am Vormittag	32,00 €	05.02.	
3.25	Dance Fit	34,00 €	11.03.	
3.26	Kakaozeremonie und Yoga	15,00 €	30.03.	
3.27	Entspannt ins Wochenende mit Shiatsu	14,00 €	29.03.	
3.28	Stretch & Relax	6,00 €	23.02.	
3.29	Stretch & Relax	6,00 €	25.05.	
3.30	Contemporary Dance Flow	12,00 €	23.02.	
3.31	Contemporary Dance Flow	12,00 €	25.05.	
3.32	Workshop – Line Dance für Anfänger	9,00 €	01.03.	
3.33	Workshop – Line Dance für Anfänger	9,00 €	05.04.	
3.34	Workshop – Line Dance für Anfänger	9,00 €	10.05.	
3.35	Workshop - Hula Hoop für Anfänger	9,00 €	29.03.	
3.36	Capoeira	9,00 €	05.04.	
3.37	Capoeira	9,00 €	21.06.	
3.38	Selbstbehandlung muskulärer Verspannungen	19,00 €	19.07.	
3.41	Partybuffet	12,00 €	21.03.	
3.42	Rezepte von Mama und Oma	12,00 €	25.03.	
3.43	Spargel	12,00 €	27.05.	
3.44	Spanische Küche	12,00 €	24.06.	
3.45	Sommersalate und Grillbeilagen	12,00 €	04.07.	
4.1	Englisch für Wiedereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen	58,00 €	27.02.	
4.2	Englisch Fortgeschrittene	75,00 €	24.02.	
4.3	Französisch Einstiegskurs	64,00 €	20.03.	
4.4	Französisch für Wiedereinsteiger	64,00 €	10.03.	
4.5	Französisch für Fortgeschrittene	43,00 €	31.03.	
4.6	Französisch für Fortgeschrittene	64,00 €	20.02.	
4.7	Spanisch für Niveau B1	64,00 €	06.03.	
4.8	Spanisch Konversations- und Lesekurs	64,00 €	05.03.	
4.9	Dänisch mit geringen Vorkenntnissen	64,00 €	19.02.	
4.10	Dänisch für leicht Fortgeschrittene	64,00 €	19.02.	
4.11	Schwedisch für Anfänger	36,00 €	18.03.	
4.12	Schwedisch für leicht fortgeschrittene Anfänger	36,00 €	18.03.	
4.13	Schwedisch für Fortgeschrittene	36,00 €	18.03.	
5.1	Grundlagen am PC für Anfänger	21,00 €	04.03.	
5.2	Grundlagen am PC für Fortgeschrittene	21,00 €	03.03.	
0.1	Steinalt...eine spannende Reise durch die Erdgeschichte	8,00 €	12.04.	
0.2	Tierpark Erlebnistage	36,00 €	17.05.	
0.3	Die Ferienstoffwerkstatt	24,00 €	16.04.	
0.4	Dance Kids	59,00 €	05.03.	
0.5	Dance Teens	59,00 €	05.03.	



## 3.16 Yoga mit Meune am Mittwoch

Der Kurs ist derzeit voll belegt.

Melden Sie sich gern für einen Platz auf der Warteliste, es werden manchmal kurzfristig Plätze frei.

Bitte bequeme Kleidung, Matte, Decke und Kissen mitbringen.

Mi., 05.02.2025

17.15 – 18.45 Uhr

16 x

Bürgerhaus

Westensee, Schulweg

Gebühr: 102,00 €

Meune Lehmann

## 3.17 Pilates - Ü 60

Dieser Kurs richtet sich speziell an Personen ab 60 Jahren. Individuelle gesundheitliche Probleme werden besonders berücksichtigt und sind daher kein Problem bei der Kursteilnahme. Bitte bequeme Kleidung und eine Matte mitbringen.

Do., 13.02.2025

09.30 – 10.30 Uhr

8 x

Gemeindezentrum

Raiffeisenstr. 2

Gebühr: 37,00 €

Sarah Sophie Rahim

## 3.18 Pilates

Für Anfänger und Wiedereinsteiger

Bitte bequeme Kleidung und eine Matte mitbringen.

Mi., 26.02.2025

17.30 – 18.30 Uhr

8 x

VHS, Raum 3

Gebühr: 37,00 €

NN

## 3.19 Pilates

Für Fortgeschrittene

Bitte bequeme Kleidung und eine Matte mitbringen.

Mi., 26.02.2025

18.45 – 19.45 Uhr

6 x

Grundschule Aula

Gebühr: 28,00 €

NN

## 3.20 Fit in den Frühling

Der Frühling ist die perfekte Zeit, um Körper und Geist aufzufrischen! So wollen wir gemeinsam den Winter hinter uns lassen und mit viel Bewegung und frischer Luft in den Frühling starten. Dich erwartet ein abwechslungsreiches Programm aus Ausdauertraining, Kraftübungen und Flexibilitäts- sowie Entspannungstechniken. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – alle Fitnesslevel sind willkommen!

Bitte bringe Sportkleidung und eine Matte mit.

Bei trockenem Wetter findet der Kurs nach

Abprache draußen auf dem Sportplatz statt.

Mi., 09.04.2025

18.45 – 19.15 Uhr

6 x

Grundschule Aula

Gebühr: 28,00 €

Denise Alwardt



### 3.21 Rückenschule

#### am Abend - Ganzheitliche Rückenschule

Wirbelsäulenschulung in Theorie und Praxis, Dehnungs- und Lockerungsübungen, Entspannungstechniken für Erholung vom beruflichen Alltag und ein positives Körpergefühl und mehr Belastbarkeit. Abendkurs derzeit voll belegt.

Di., 25.03.2025  
20.00 – 21.00 Uhr  
10 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 32,00 €  
Inke Reinecker

### 3.22 Gymnastik am Vormittag

Fit am Vormittag – für Alltag und Beruf  
Funktionsgymnastik, Rückenschule, Fitness- und Mobilisationstraining sowie jede Menge Spaß.  
Einstieg in den Kurs ist auch im laufenden Semester nach Rücksprache möglich.

Mi., 12.03.2025  
09.00 – 10.00 Uhr  
10 x  
Sporthalle  
Westensee  
Gebühr: 32,00 €  
Inke Reinecker

### 3.23 Gymnastik am Vormittag

Leichte Kräftigungs- und Dehnübungen, Mobilisation der Wirbelsäule, Grundlagen der Rückenschule und Entspannungsübungen mit viel Spaß und Musik bestimmen unsere Gymnastikstunden.  
Nächster Kursbeginn ab 30.04.2025  
Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung und eine Matte o.ä.

Mi., 05.02.2025  
09.00 – 10.00 Uhr  
10 x  
Gemeindezentrum  
Raiffeisenstr. 2  
Gebühr: 32,00 €  
Ulrike Meneikis

### 3.24 Gymnastik am Vormittag

weitere Gruppe, Text siehe oben  
Fortlaufender Kurs – Nächster Kursbeginn ab 30.04.2025  
Die Teilnahme an diesem Kurs ist bei Bedarf auch im Sitzen möglich!

Mi., 05.02.2025  
10.10 – 11.10 Uhr  
10 x  
Gemeindezentrum  
Raiffeisenstr. 2  
Gebühr: 32,00 €  
Ulrike Meneikis

### 3.25 Dance Fit

Fit werden mit Spaß, Musik und Tanz.  
Das Angebot ist für Teilnehmende mit und ohne Tanzerfahrung.  
Einstieg in den laufenden Kurs jederzeit möglich.  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Matte und ein Getränk

Di., 11.03.2025  
17.00 – 18.00 Uhr  
8 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 34,00 €  
NN



## Tagesveranstaltungen / Workshops:

### 3.26 Kakaozeremonie und Yoga

Kakao für Körper, Geist und Seele: Kakaozeremonien finden ihren Ursprung in den alten Kulturen wie die der Inka und Maya. Heute werden sie auf der ganzen Welt praktiziert und werden zunehmend beliebter. In Verbindung mit sanften Yogaübungen, Mantrensingen und Mediation genießen wir gemeinsam biozertifizierten, zeremoniellen Edelkakao, der mit Hafermilch und Dattelsüße zubereitet wird. Die Wirkung des Kakaos kann entspannend oder anregend sein sowie die Mediation vertiefen. Die verwendete Kakaomasse zeichnet sich durch einen besonders hohen Gehalt an Mineralien und Antioxidantien aus, wie zum Beispiel Theobromin, weshalb du bei einer schweren Herzerkrankung, Herzrhythmusstörungen oder einem sehr hohen Blutdruck sowie während der Einnahme von Antidepressiva oder anderen Psychopharmaka, auf das Trinken von zeremoniellen Kakao verzichten solltest. Während der Schwangerschaft sollte die Kakaoportion angepasst werden, was in dem Rahmen dieser Veranstaltung nicht möglich sein wird. Es empfiehlt sich, am Tag der Zeremonie auf Kaffee zu verzichten, da Rohkakao leicht anregend und wachmachend wirken kann. Bitte komme in gemütlicher Kleidung und bringe eine Yogamatte, eine Decke, Wasser zum Trinken, warme Socken und ein kleines Kopfkissen mit

So., 30.03.2025  
14.30 – 17.00 Uhr  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 15,00 €  
inkl. Kostenbeitrag für  
die Kakaozeremonie  
Anika Fischer

### 3.27 Entspannt ins Wochenende mit Shiatsu

Shiatsu ist eine ganzheitliche Massagekunst, deren Wurzeln in der Traditionellen Chinesischen Medizin liegen. Durch sanften, tiefwirkenden Druck entlang der Energiebahnen (Meridiane) können Verspannungen und Blockaden gelöst werden.

An diesem Wohlfühlnachmittag - den man auch gut verschenken kann - lernen Sie einfache Shiatsu-Abläufe und Techniken für Rücken, Schulter, Nacken und Kopf kennen. Außerdem lernen Sie Akkupressurpunkte kennen, die beruhigend auf alltägliche Beschwerden wirken können.  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken

Sa., 29.03.2025  
14.00 bis 17.00 Uhr  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 14,00 €  
Anke Schauf



### 3.28 Stretch & Relax

#### Sanftes Stretching & Entspannung - mit Amelie Ricas

Hier findest du eine Stunde sanfte Mobilisation und natürliche Dehnung für den ganzen Körper auf der Matte.

Bei natürlichen Klängen und ausgewählter Musik schulen wir Atmung, Entspannung und Beweglichkeit mit Elementen aus Pilates, Qi Gong und PMR und kommen im Anschluss frei in Bewegung.

Sei dabei, wenn du geerdet und entspannt in den Tag starten möchtest.

So., 23.02.2025  
12.00 – 13.00 Uhr  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 6,00 €  
Amelie Ricas

### 3.29 Stretch & Relax

#### Sanftes Stretching & Entspannung - mit Amelie Ricas

Eine Stunde sanfte Dehnung und Entspannung für den ganzen Körper auf der Matte.

Bei natürlichen Klängen und ausgewählter Musik schulen wir Atmung, Entspannung und Beweglichkeit mit Elementen aus Pilates, Qi Gong und PMR und kommen im Anschluss frei in Bewegung.

Damit du am Ende des Tages ein Stück Ruhe und in deine Mitte findest.

So., 25.05.2025  
17.00 – 18.00 Uhr  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 6,00 €  
Amelie Ricas

### 3.30 Contemporary Dance Flow

#### Erwachsene/ Jugendliche ab 16 Jahren - mit Amelie Ricas

*»Das ist keine klassische Tanzstunde sondern wie eine Mischung aus Yoga & Tanz. Mein Körper ist immer ganz dankbar nach jeder Stunde.« (O-Ton einer Tänzerin)*

Hier entdeckst du die Verbindung einer kraftvollen Mitte, Balance, gezielte Anspannung und Entspannung deines Körpers im Tanz am Boden, im Stand und im ganzen Raum.

Durch die Mischung aus Technik-Training, Choreographien und geführten Improvisationen kommst du in deinen eigenen Tanz-Flow.

So., 23.02.2025  
10.00 – 12.00 Uhr  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 12,00 €  
Amelie Ricas



## 3.31 Contemporary Dance Flow

**Erwachsene/ Jugendliche ab 16 Jahren - mit Amelie Ricas**

*»Das ist keine klassische Tanzstunde sondern wie eine Mischung aus Yoga & Tanz. Mein Körper ist immer ganz dankbar nach jeder Stunde.« (O-Ton einer Tänzerin)*

Hier entdeckst du die Verbindung einer kraftvollen Mitte, Balance, gezielte Anspannung und Entspannung deines Körpers im Tanz am Boden, im Stand und im ganzen Raum.

Durch die Mischung aus Technik-Training, Choreographien und geführten Improvisationen kommst du in deinen eigenen Tanz-Flow.

Amelie Ricas ist Tanzpädagogin, Spiel- und Theaterpädagogin, Entspannungspädagogin, freie Künstlerin und Performerin

So., 25.05.2025  
15.00 – 17.00 Uhr  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 12,00 €  
Amelie Ricas

## 3.32 Workshop - Line Dance für Anfänger

Wer Lust auf Tanzen hat, aber die Hürde mit dem Tanzpartner umgehen möchte, ist beim Line Dance genau richtig. Getanzt wird hier „auf der Linie“, d.h. in Reihen ohne Partner und zwar nicht nur zu Country-Musik, sondern auch zu allen anderen Musikrichtungen.

Ob Jung oder Alt, Frau oder Mann, Line Dance begeistert durch schnelle Erfolgserlebnisse, Spaß in der Gruppe und hält Gehirn und Körper fit.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig.

Getanzt wird in normaler Freizeitkleidung.

Bitte bequeme hallentaugliche Schuhe und etwas zu Trinken mitbringen.

Sa., 01.03.2025  
17.30 – 19.30 Uhr  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Dorfstr. 93  
Gebühr: 9,00 €  
Christin Ohage

## 3.33 Workshop - Line Dance für Anfänger

Kursbeschreibung siehe oben

Sa., 05.04.2025  
17.30 – 19.30 Uhr  
Grundschule Felde  
Aula  
Gebühr: 9,00 €  
Christin Ohage



### 3.34 Workshop - Line Dance für Anfänger

Kursbeschreibung siehe oben

Sa., 10.05.2025  
17.30 – 19.30 Uhr  
Grundschule Felde  
Aula  
Gebühr: 9,00 €  
Christin Ohage

### 3.35 Workshop - Hula Hoop für Anfänger

Dieses einfache „Kindersport- und Spielgerät“ erlebt gerade eine Renaissance und erfreut sich immer größerer Beliebtheit im Gesundheits- und Fitnessbereich. Voll im Trend ist, wer sich schlank und fit „hullert“. In diesem Workshop wollen wir ausprobieren und lernen, wie wir den Reifen zum Kreisen bekommen. Üben in der Gruppe mit toller Musik bringt Spaß. Außerdem klären wir Fragen, z.B. welcher Reifen zu einem passt. Es stehen auch verschiedene Reifen zum Ausprobieren zur Verfügung. Eigene Reifen dürfen gerne mitgebracht werden. Bitte passende Sportbekleidung und etwas zu Trinken mitbringen.

Es fällt zusätzlich eine Materialnutzungsgebühr von 1,- Euro in bar am Kurstag an.

Sa., 29.03.2025  
17.30 – 19.30 Uhr  
Grundschule Felde  
Aula  
Gebühr: 9,00 €  
zzgl. 1,00 €  
Christin Ohage

### 3.36 Capoeira

Kursbeschreibung siehe Kurs 3.36

Sa., 05.04.2025  
13.00 – 15.00 Uhr  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 9,00 €  
Christian von Massow



## 3.37 Capoeira

### für Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene

Woran denkst du, wenn du von „Capoeira“ hörst? Viele denken als erstes an einen Tanz, an Musik und Rhythmus, Akrobatik und Beweglichkeit, Ausdruck und Lebensenergie. Andere denken sofort an eine Kampfkunst, an Strategie und Präzision, Angriffe und Verteidigungen, Koordination und Schnelligkeit. Und all das stimmt, all das findest du in der Capoeira, und noch einiges mehr.

Egal, ob du dich jung oder alt fühlst, erfahren oder unerfahren, beweglich oder unbeweglich, musikalisch oder unmusikalisch, oder irgendetwas dazwischen – mit Capoeira kannst du dort starten, wo du dich gerade befindest, und in deinem eigenen Tempo vorankommen. Im Schnupperworkshop lernst du bereits einige grundlegende Bewegungen, u. a. die sogenannte „Ginga“ und erste Verteidigungen und Angriffe. Auch die Musik lernst du kennen und erfährst, was die „Roda“ ist.

Hast du Lust, Capoeira mal auszuprobieren? Dann brauchst du nur eine Sporthose, ein Shirt (Schuhe brauchst du keine) und etwas zu Trinken – und schon kann's losgehen!

Sa., 21.06.2025

13.00 – 15.00 Uhr

VHS, Dorfstr. 93

Raum 3

Gebühr: 9,00 €

Christian von Massow

## 3.38 Die Selbstbehandlung der gängigsten muskulären Verspannungen

Die durch Bürotätigkeit, Fehlhaltungen oder Unfallfolgen sowie Stress entstandenen Fehlspannungen in der Körperstatik können nachträglich immer wieder selbst entlastend beeinflusst werden. Diese Selbstbehandlung hilft binnen Minuten bei diversen Schmerzproblematiken wie Gelenk-, Kopf-, Hüft- und Rückenschmerzen.

Durch die Trigger-Druckpunktbehandlung, die statt auf Meridianen auf den Sonarbahnen stattfindet und mit Hilfe einer visualisierenden Tiefenatmung durchgeführt wird, kann sich jeder eine Erleichterung zukommen lassen um wieder zufriedener und schmerzfreier durch den Alltag gehen. Ähnlich, aber nicht gleichzusetzen mit Shiatsu oder Akupressur.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schreibmaterial und 2 Tennisbälle, weiche Igelbälle oder Faszienbälle.

Sa., 19.07.2025

10.00 - 14.00 Uhr

1 x

VHS, Dorfstr. 93

Raum 3

Gebühr: 19,00 €

Hanno Nörenberg



## Gesundheit - Ernährung - Kochen

Bitte geben Sie bei der Anmeldung zu den Kochkursen an, ob Sie Unverträglichkeiten oder Allergien haben oder ob Sie Vegetarier sind, so kann dies bei der Rezeptauswahl berücksichtigt werden. Bitte denken Sie an den Kochabenden an die Gebühr für die Lebensmittelumlage.

### 3.41 Partybuffet

Dieser Kurs bringt neue Inspirationen, wenn Freunde zur Party kommen oder man zum nächsten Fest eine Kleinigkeit für das Buffet beisteuern möchte.

Wir wollen sowohl ausgefallene Kleinigkeiten, als auch raffinierte Ofengerichte und Salate ausprobieren, aber auch die Schnittchen von einst modern aufpeppen.

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Getränk, Trockentuch und Restebehälter für Kostproben

Fr., 21.03.2025

18.00 – 21.00 Uhr

Grundschule Felde

Lehrküche

Gebühr: 12,00 €

zzgl. 14,00 €

Kochgeld/Kopien

Kerstin Buschmann

### 3.42 Rezepte von Mama und Oma

Heute tauchen wir einmal tief ein in die Kindheit des Dozenten. Die Zeit als er noch bei Mama auf dem Nachtspeicherofen gesessen hat und zugesehen hat, wie das Abendessen zubereitet wurde und er sich so richtig freute, wenn er mal ein Ei in die Pfanne hauen durfte und als Oma ihm versucht hat zu erklären, wie man einen Pfannkuchen macht, der dann nicht auf einer Seite total schwarz wird. Super leckere, wohligh schmeckende, herzerwärmende Rezepte vom Niederrhein aus Omas und Mamas Küche.

Bitte mitbringen: scharfes Messer, große Pfanne, Getränk, Trockentuch und Restebehälter f. Kostproben

Di., 25.03.2025

18.30 – 21.30 Uhr

Grundschule Felde

Lehrküche

Gebühr: 12,00 €

zzgl. 15,00 €

Kochgeld/Kopien

André Weidtkamp

### 3.43 Spargel

Die Königin hält Hofstaat in Felde! Leckere, neue, andere, geniale und **wirklich überraschende** Rezepte rund um DAS Gemüse des Frühsommers.

Spargelrezepte wie sie mir meine Oma verraten hat und Spargelzubereitung wie sie den Spargel noch aromatischer schmecken lässt! Ein absoluter Genuss mit Kombinationen, auf die man nicht unbedingt sofort kommt....

Bitte scharfes Messer, Getränk, Trockentuch und Restebehälter für Kostproben mitbringen.

Di., 27.05.2025

18.30 – 21.30 Uhr

Grundschule Felde

Lehrküche

Gebühr: 12,00 €

zzgl. 18,00 €

Kochgeld/Kopien

André Weidtkamp



### 3.44 Spanische Küche

Rezepte und Gerichte die nach Sommer, Sonne, Urlaub und olé schmecken. Leichtes und Deftiges, Klassisches und Modernes, Fischiges und Fleischiges aus allen Regionen des spanischen Teils der Iberischen Halbinsel. Eine deftige Paella gehört selbstverständlich zu diesem Abend wie eine Hand voll Tapas....

Bitte scharfes Messer, Getränk, Trockentuch und Restebehälter für Kostproben mitbringen.

Di., 24.06.2025  
18.30 – 21.30 Uhr  
Grundschule Felde  
Lehrküche  
Gebühr: 12,00 €  
zzgl. 15,00 €  
Kochgeld/Kopien  
André Weidtkamp

### 3.45 Sommersalate und Grillbeilagen

Ob süß oder salzig, deftig oder zart, warm oder kalt: Salate sind besonders im Sommer eine tolle Hauptspeise oder auch eine leckere Beilage zum Grillen.

Dazu wollen wir auch pikante Dipps, herzhaft Dressings, Chutneys, Brot und selbstgemachtes Pesto ausprobieren. Alles Kleinigkeiten, die sich nicht nur als Beilage zum Salat, sondern auch als tolle Ergänzung für den nächsten Grillabend eignen

Bitte mitbringen:scharfes Messer, Getränk, Trockentuch und Restebehälter für Kostproben

Fr., 04.07.2025  
18.00 – 21.00 Uhr  
Grundschule Felde  
Lehrküche  
Gebühr: 12,00 €  
zzgl. 14,00 €  
Kochgeld/Kopien  
Kerstin Buschmann

**Frisch, gesund und lecker Kochen – mit den Kochkursen der VHS**

**Wir suchen Kursleitungen  
für verschiedene Programmbereiche.  
Wir freuen uns, wenn Sie sich bei uns melden!**



## Programmbereich 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 Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.

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.

Zur leichteren Einordnung der Kurse gibt es Niveauangaben (von A1: Anfänger bis C2: etwa muttersprachlich).

Wenden Sie sich gern an uns oder die Kursleitungen, wenn Sie überlegen, welcher Kurs der Richtige für Sie ist. Auch eine Probestunde in laufenden Kursen ist nach Rücksprache möglich.

### 4.1 Englisch für Wiedereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen

Ist Ihr Englisch eingerostet? Mal Gelerntes in Vergessenheit geraten? Oder möchten Sie mit geringen Vorkenntnissen miteinsteigen? In diesem Kurs werden anhand alltagsnaher Themen unterschiedlichste Sprechsituationen ermöglicht, wodurch vorhandenen Englischkenntnisse gefestigt oder neue erlernt werden können. Hierbei werden grundlegende grammatische Strukturen mitberücksichtigt. Zur Unterstützung arbeiten wir mit dem passenden Kursbuch *Great!* auf Sprachniveau A1, dessen Anschaffung in der ersten Stunde genauer besprochen wird. Grundsätzlich stehen Spaß und Freude an der aktiven Sprachanwendung im Vordergrund des Kurses! Neueinsteiger sind herzlich willkommen.

Do., 27.02.2025  
18.30 - 19.30 Uhr  
16 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 4  
Gebühr: 58,00 €  
Zitha Gutschlag



## 4.2 Englisch Fortgeschrittene

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit Ihre vorhandenen Englischkenntnisse anhand vielseitiger und alltagsnaher Sprechsituationen praktisch zu festigen. Nach dem Schwerpunkt auf Nordamerika in *Great! A2* richtet sich nun der Fokus auf weitere englischsprachige Länder und bietet mit dem Lehrwerk *Great B1* eine erneute Vielzahl echter Kommunikationsanlässe und damit viel Spaß beim Lernen. Gerne dürfen Sie im ersten Kapitel des Werkes, das der Klett Verlag online präsentiert, reinschnuppern, um einen Eindruck davon zu bekommen. Es wird kleinschrittig vorgegangen und Vorheriges wiederholt, damit Sie Erfolg und Freude an den neuen Sprachkenntnissen haben. Neueinsteiger sind herzlich willkommen.

Mo., 24.02.2025  
18.00 – 19.30 Uhr  
14 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 4  
Gebühr: 75,00 €  
Zitha Gutschlag

## 4.3 Französisch Einstiegskurs

für Anfänger ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Kommen Sie in unseren netten Anfängerkurs Französisch! Gemeinsam werden wir die Grundlagen der Sprache in unterhaltsamen Kursabenden erkunden.

Do., 20.03.2025  
17.30 – 19.00 Uhr  
12 x  
VHS, Raum 2  
Gebühr: 64,00 €  
Morgane Dupé

## 4.4 Französisch für Wiedereinsteiger mit Vorkenntnissen

Haben Sie bereits Französisch gelernt, aber sind etwas eingerostet? Steigen Sie wieder ein - in unserem netten Kurs.  
Lehrbuch: *Rencontres en français A1*, ca. ab Lekt. 7

Mo., 10.03.2025  
19.15 – 20.45 Uhr  
12 x  
VHS, Raum 1  
Gebühr: 64,00 €  
Florent Joeckle

## 4.5 Französisch für Fortgeschrittene (A2+)

Sie haben bereits einen fundierten Einblick in die französische Sprache erhalten und können eine Konversation führen?  
Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, die eigenen Sprachkenntnisse weiter zu entwickeln und mit viel Sprechen die Feinheiten der Grammatik Schritt für Schritt neu zu entdecken.  
Bienvenue à toutes et à tous!  
Lehrbuch: *Rencontres en français – A2* - Klett

Mo., 31.03.2025  
18.00 – 19.00 Uhr  
12 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 2  
Gebühr: 43,00 €  
Charlotte Bousquet



## Sprachen

### 4.6 Französisch für Fortgeschrittene (B1/B2)

Actualité et débats, civilisation et littérature: plongez dans la culture française! Des documents écrits, audio et vidéo serviront de base à la discussion, au travail de groupe, à l'approfondissement des compétences grammaticales et lexicales.

Et de temps en temps une lecture accompagnée de son adaptation cinématographique...

Bienvenue à toutes et à tous!

Lehrbuch: Edito B2, 4e édition (Klett)

Do., 20.02.2025  
10.00 – 11.30 Uhr  
12 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 1  
Gebühr: 64,00 €  
Evelyne Martin

### 4.7 Spanisch für Niveau B1

Unser Lehrbuch „El curso en vivo“ B1 bietet uns weiterhin viele Möglichkeiten, uns mit entsprechendem Vokabular vertraut zu machen, sei es über das Thema Freundschaft, die Nutzung der sozialen Medien, Schreibgewohnheiten jetzt und früher. Kulturell vergleichen wir anhand von Statistiken Spanien und Deutschland, recherchieren im Internet oder berichten von persönlichen Erfahrungen. Wir kommentieren Bücher, die wir gern gelesen haben oder auch Filme. Natürlich begleitet uns die Grammatik und ganz unbemerkt gewöhnen wir uns an den Gebrauch des Subjuntivo oder des Condicional in den Texten. Wiederholungswünsche der Teilnehmenden werden gern aufgegriffen. Unsere fröhliche Gruppe freut sich über alle, die sich für die spanische Sprache, Land, Leute und ihre Gewohnheiten interessieren und Lust haben, mitzumachen.

Eventuelle Zweifel bezüglich des Niveaus können gern vorab mit der Kursleiterin besprochen werden.

Lehrbuch: El curso en vivo B1

Do., 06.03.2025  
19.00 – 20.30 Uhr  
12 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 1  
Gebühr: 64,00 €  
Maren Smolka

**Wir suchen Kursleitungen  
für verschiedene Programmbereiche.  
Wir freuen uns, wenn Sie sich bei uns melden!**



## 4.8 Spanisch

### Konversations- und Lesekurs Niveau B1

Unser Krimi begleitet uns nach wie vor. Ausführliche, auf den Text bezogene Übungen, die zum Wiederholen anregen, werden besprochen und lassen uns langsamer vorankommen. Manchmal ergeben sich aus Fragen wieder neue Fragen oder Unsicherheiten, die geklärt werden müssen. Die Teilnehmer\*innen lesen eigenständig zu Hause weiter und berichten zusammenfassend in der nächsten Stunde. Es werden Vermutungen über Opfer und Täter angestellt. Der spanische Comisario aus Barcelona und seine deutsche Assistentin ermitteln und gleichzeitig verspüren wir ein wenig das spanische Ambiente einer aufregenden Großstadt. Wir integrieren gern neue Teilnehmer\*innen. Über das Niveau kann sich vorab mit der Kursleiterin ausgetauscht werden. Gern begrüßen wir neue Teilnehmer\*innen! Bitte mitbringen: benötigtes Lehrbuch, etc.

Mi., 05.03.2025  
10.30 – 12.00 Uhr  
12 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 1  
Gebühr: 64,00 €  
Maren Smolka

## 4.9 Dänisch mit geringen Vorkenntnissen

Nach den Themen Einkaufen und Essen geht es zunächst noch weiter mit Zukunftsplänen (Futur) und Aktivitäten, bevor wir dann den Blick zurückwenden (Präteritum), damit wir endlich vom letzten Wochenende oder dem letzten Urlaub berichten können. Gewusst wie, ist das gar nicht so schwierig. Diesmal kommen viel weniger neue Vokabeln, dafür natürlich die Verben in den verschiedenen Formen. Vi snakker meget und haben weiter viel Spaß. Helt sikkert! (Wieder-) einsteiger mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen  
Buch: Vi snakkes ved, (aktuell Bd.1 oder alte Version), ca. ab Lektion 6

Mi., 19.02.2025  
19.15 – 20.45 Uhr  
12 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 1  
Gebühr: 64,00 €  
Inga Mahlke

**Wir suchen Kursleitungen  
für verschiedene Programmbereiche.  
Wir freuen uns, wenn Sie sich bei uns melden!**



## Sprachen

### 4.10 Dänisch für leicht Fortgeschrittene (A2)

Nun haben wir die Vergangenheitsformen vertieft und wollen endlich Bd. 1 beenden und dann bald mit Bd. 2 starten. Zunächst also noch das Thema Arbeit und dann weiter mit dem Thema Familie, inkl. der königlichen oder was man als Dänemarkfan unbedingt davon wissen sollte. Alles etwas komplexer in der Satzstruktur (Nebensätze mit und ohne Relativpronomen, unregelmäßige Pluralformen, Präp.)  
Men ikke en grund at blive bange, det bliversjovt og nemt. Buch: Vi snakkes ved, (aktuell noch Bd.1 alte oder neue Version), ca. ab Lektion 10

Mi., 19.02.2025  
18.00 – 19.00 Uhr  
12 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 1  
Gebühr: 64,00 €  
Inga Mahlke

### 4.11 Schwedisch für Anfänger

Hej - Schweden hat rote Häuser im Bullerbü-Charme, wunderbare Natur und Kultur und eine ganze Menge mehr zu bieten. Egal ob Sie eine Reise planen, aus beruflichen oder privaten Gründen die Sprache erlernen wollen, gemeinsam wollen wir uns ihr langsam annähern und erste Grundlagen des Schwedischen erlernen. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch Schwedisch - Fit in 30 Tagen von Langenscheidt. Alle sind herzlich willkommen!

Di., 18.03.2025  
17.30 – 18.30 Uhr  
10 x  
kein Kurs am 13.05.  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 1  
Gebühr: 36,00 €  
Martina Belzer

### 4.12 Schwedisch mit wenig Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die mit dem Schwedischerwerb angefangen haben und jetzt weitermachen wollen. Wir beschäftigen uns weiter mit der Schwedischen Sprache und allem was dazugehört. An den folgenden Terminen geht es ums Einkaufen, den Restaurantbesuch, wie man über das Wetter spricht und wir vertiefen die Grammatik. Alle, die schon ein bisschen Vorkenntnisse haben sind herzlich willkommen! Buch: Langenscheidt Fit in 30 Tagen Schwedisch etwa ab Lektion 7

Di., 18.03.2025  
18.45 – 19.45 Uhr  
10 x  
kein Kurs am 13.05.  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 1  
Gebühr: 36,00 €  
Martina Belzer

### 4.13 Schwedisch für Fortgeschrittene (A2/B1)

Vill du (äntligen) prata svenska igen? Då är denna kurs för dig!  
Vi ska prata om olika teman, svenska språket, grammatik, uttalet men diskuterar också svensk litteratur, kultur, musik, osv....  
Vi ska ha det jättekul! Alla är välkomna!  
Wir arbeiten mit dem Lehrbuch: Javisst! und Lektüre

Di., 18.03.2025  
20.00 – 21.00 Uhr  
10 x  
kein Kurs am 13.05.  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 1  
Gebühr: 36,00 €  
Martina Belzer



Programmbereich „Arbeit – Beruf“

Bundespräsident Frank Walter Steinmeier übernahm 2018 die Schirmherrschaft über den 7. Deutschen Weiterbildungstag „Weiter bilden, Gesellschaft stärken“ „im Wissen um den Wert funktionierender Weiterbildung für die gute Entwicklung unserer Gesellschaft und für den Erfolg individueller Lebensgestaltung“.

## **5.1 Grundlagen am PC für Anfänger - ganz entspannt**

- Grundeinstellungen und Problemlösungen am PC
- Arbeiten mit dem Betriebssystem Windows
- mit dem OpenOffice/Textverarbeitungsprogramm
- mit Grafikprogrammen, Präsentationsprogrammen, Tabellenkalkulation
- Erstellen einer Email-Adresse und sicheres „Bewegen“ im Internet u.a.!

Wie umfassend die einzelnen Themen erarbeitet werden und ob ggf. weitere Themen hinzukommen, entscheiden die Kursteilnehmer/innen gemeinsam. Eine Verlängerung des Kurses ist möglich.

Di., 04.03.2025  
17.00 – 18.30 Uhr  
3 x  
Grundschule Felde  
PC-Raum  
Gebühr: 21,00 €  
Jens Lersmacher

**Vorbesprechung am  
Mo, 24.02.25 um  
17.00 Uhr**

## **5.2 Grundlagen am PC für Fortgeschrittene**

Fortsetzung aus dem letzten Kurs oder Einsteiger mit Vorkenntnissen.

Arbeiten mit Wechseldatenträgern (USB-Stick, Digitalkamera, MP3-Player etc.), Bearbeiten von Photos (Einstieg über iPhotoPlus) und Weiterverwendung dieser Bilder, Vertiefen der Themenbereiche aus dem Anfängerkurs.

Eine Verlängerung des Kurses ist möglich.

Mo., 03.03.2025  
17.00 – 18.30 Uhr  
3 x  
Grundschule Felde  
PC-Raum  
Gebühr: 21,00 €  
Jens Lersmacher

**Vorbesprechung am  
Mo, 24.02.25 um  
17.00**

## **Sie haben Interesse an einem Excelkurs?**

Wenn Sie bereits grundlegende PC- und Excelkenntnisse haben und die vielfältigen Möglichkeiten des Excelprogramms z.B. für Hobby, Schule, Beruf, Verein oder in Ihrem kleinen Betrieb nutzen möchten, dann melden Sie sich bitte bei uns. Die praxisnahe Anwendung und das konkrete Umsetzen Ihrer Ideen und Bedarfe soll dabei im Fokus stehen.

Es besteht die Möglichkeit einen Abendkurs oder einen Wochenendworkshop durchzuführen.

# Junge vhs - Kurse für Kinder und Jugendliche

## 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 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 oder Jugendhilfeträgern ein abgestimmtes Bildungsprogramm für gemeinsam benannte Zielgruppen entwickeln und gezielt junge Menschen ansprechen.

### 0.1 „Steinalt...eine spannende Reise durch die Erdgeschichte“

Steine haben eine besondere Anziehungskraft auf Kinder und sind überall zu finden: Vor der Haustür, auf Wanderungen querfeldein, im Wald, am Strand, auf dem Schulhof und nicht zuletzt in den Hosentaschen der Kinder! Sie laden zum Betrachten, Befühlen, Sammeln, Vergleichen und nicht zuletzt zum Phantasieren ein. Zur Welt der Steine und der Geologie erzählt uns der große Felsen „Steinalt“ seine spannenden Erlebnisse aus der Erdgeschichte und wir begleiten ihn mit vielen Gesteinsfundstücken.

Können Steine fliegen, schwimmen, leuchten oder sprudeln, welche Superkräfte haben sie? Wie entstehen Gesteine und wie alt sind sie? All das möchten wir mit euch zusammen herausfinden. Wir bringen die unterschiedlichsten Steine mit, aber auch ihr könnt gerne ein oder zwei eurer Lieblingssteine mitbringen.

Für Familien mit Kindern bis zur vierten Klasse

Sa., 12.04.2025

11.00 – 13.00 Uhr

Treffpunkt

Geologisches

Mineralogisches

Museum Kiel

Ludwig-Meyn-str. 12

24118 Kiel

Gebühr: 8,00 €

Familiengebühr

Jürgen Fischbach

Anne-Christin Wolter

In Kooperation mit der  
vhs Nortorf und dem  
Naturpark Westensee  
- Obere Eider e.V.

## 0.2 Tierpark Erlebnistage für Kinder ab 5 Jahren

Einmal wie ein Tierpfleger hinter die Kulissen im Tierpark schauen! Spannend, witzig und kindgerecht lernen die Kids die großen und kleinen Tiere der Arche Warder kennen. Der Kontakt mit den Tieren weckt die Wissbegierde und den Forscherdrang der Kinder – sie lernen etwas über das Verhalten der Tiere, ihren Körperbau, ihre Sinne, und erfahren, wie ihr eigenes Leben mit dem der Nutztiere verknüpft ist. Ob Pferde, Ziegen, Esel, Schweine, Schafe oder Hühner. Die Kinder erfahren, wieso Schafe im Regen auch ohne Regenjacke geschützt sind und wo Schweine gerne gekraut werden. An 4 Samstagen trifft sich die Gruppe von 14-16 Uhr, um die Tiere des Tierparks kennen zu lernen und mit anderen Kindern zusammen in der Natur unterwegs zu sein.

Die Tierpark Erlebnistage möchten Kindern eine sinnvolle Freizeitgestaltung ermöglichen und sie in den jahreszeitlichen Verlauf des Tierparks mit einbinden. Bitte einen kleinen Snack und ein Getränk mitbringen!

Sa., 17.05.2025  
14.00 – 16.00 Uhr  
4x  
weitere Termine:  
07.06.,  
28.06.,  
19.07.2025  
Tierpark Arche  
Warder,  
Langwedeler Weg 11,  
24646 Warder  
Gebühr: 36,00 €  
inkl. Materialkosten  
Stefanie Klingel

## 0.3 Die Ferienstoffwerkstatt

...für alle zwischen 8 – 18 Jahren, die Lust haben in den Ferien mal wieder kreativ zu werden. Ihr habt schon ein Projekt, dass ihr endlich fertigstellen möchtet?... Oder braucht ihr Inspiration für etwas Individuelles?... Vielleicht habt ihr auch einfach nur mal Lust Neues auszuprobieren? Auf jeden Fall werden wir 2 Vormittage lang zusammen unserer Kreativität freien Lauf lassen. Dabei können z.B. Beanie-Mützen, Kuschel(tier)kissen, individuelle Pinnwände, kultige Taschen oder Last-minute-Geschenke wie Portemonnaies, Utensilos oder Brillen/Handyetsuis entstehen. Ich freu mich auf euch!  
Bitte mitbringen: Stoff(reste), Nähgarn, Schere, Stecknadeln und Zubehör nach Bedarf wie Borten, Knöpfe etc., wenn vorhanden eine einsatzbereite! Nähmaschine und natürlich gute Laune.

Mi., 16.04.2025  
und Do., 17.04.2025  
9.00 – 12.00 Uhr  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 4  
Gebühr: 24,00 €  
ggf. zzgl. Material  
Katja Jeschke

Melden Sie sich zur besseren Planung für uns und alle Teilnehmenden bitte möglichst bis zum 31.03. an.

## Junge vhs - Kurse für Kinder und Jugendliche

### 0.4 Dance Kids

ab 1. Klasse

In diesem Kurs lernen wir Schritte und Choreografien aus verschiedenen Tanzstilen kennen. Wir werden zu verschiedenen Popsongs kurze Choreografien erlernen. Zusätzlich werden wir die Beweglichkeit fördern und kleine Kraft- und Ausdauereinheiten integrieren. Der Schwerpunkt liegt dabei auf dem Spaß, die Kinder üben spielerisch neue Bewegungen und dürfen zur sich zur Musik ausprobieren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sport-/Gymnastikschuhe, Getränk

Mi., 05.03.2025

16.00 – 17.00 Uhr

16 x

VHS, Dorfstr. 93

Raum 5

Gebühr: 59,00 €

NN

### 0.5 Dance Teens

ab 5. Klasse

In diesem Kurs lernst Du Choreografien aus dem Bereich der modernen Tänze wie Hip Hop, Showdance und Contemporary. Dabei kannst du eigene Ideen einbringen und dich zur Musik ausprobieren. Wir integrieren Übungen für die Tanztechnik und zur Beweglichkeit. Gemeinsam werden wir Choreografien entwickeln und mit Spaß an der Musik zusammen tanzen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sport-/Gymnastikschuhe, Getränk

Mi., 05.03.2025

17.00 – 18.00 Uhr

16 x

VHS, Dorfstr. 93

Raum 5

Gebühr: 59,00 €

NN

### 3.35 Capoeira

**für Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene**

Woran denkst du, wenn du von „Capoeira“ hörst? Viele denken als erstes an einen Tanz, an Musik und Rhythmus, Akrobatik und Beweglichkeit, Ausdruck und Lebensenergie. Andere denken an eine Kampfkunst, an Strategie und Präzision, Angriffe und Verteidigungen, Koordination und Schnelligkeit. Und all das stimmt, all das findest du in der Capoeira, und noch einiges mehr.

Egal, ob du dich jung oder alt fühlst, erfahren oder unerfahren, beweglich oder unbeweglich, musikalisch oder unmusikalisch, oder irgendetwas dazwischen – mit Capoeira kannst du dort starten, wo du dich gerade befindest, und in deinem eigenen Tempo. Bitte mitbringen: eine Sporthose, ein Shirt (Schuhe brauchst du keine) und etwas zu Trinken – und schon kann's losgehen!

Sa., 05.04.2025

13.00 – 15.00 Uhr

VHS, Dorfstr. 93

Raum 3

Gebühr: 9,00 €

Christian von Massow

# Junge vhs - Kurse für Kinder und Jugendliche

## 3.36 Capoeira

### für Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene

Workshopbeschreibung siehe oben

Sa., 21.06.2025

13.00 – 15.00 Uhr

VHS, Dorfstr. 93

Raum 3

Gebühr: 9,00 €

Christian von Massow

## 2.8 Comic-Workshop

### „Aller Anfang ist ... ein Strich“

### Zeichnen mit dem Flensburger Cartoonisten

### „Thoddy“ für Kinder ab 10 Jahren, Jugendliche und Erwachsene

Wer seinen Namen schreiben kann, der kann auch zeichnen. In diesem Kurs entwickelt jeder seine eigene Comicfigur. Neben einem kleinen Überblick über geeignetes Zeichenwerkzeug geht es um die Konstruktion einer Figur, um Mimik, Körpersprache und Bewegung. Vielleicht schaffen wir es auch, dass jeder einen eigenen kleinen Cartoon erstellt. Hierbei kommt es vorrangig nicht auf Perfektion, sondern auf den Spaß beim Zeichnen an.

Sie erfahren auch, wie Zeichnen unseren Alltag bereichert oder im Beruf genutzt werden kann.

Begriffe wie z.B. Skribble und Inking sind nach diesem Kurs ebenfalls keine unbekanntes Begriffe mehr.

Wer bereits Erfahrungen mit Comiczeichnen gemacht hat, kann seine Werke gern mitbringen.

Bitte mitbringen: Papier A4 oder A3, Bleistift, Anspitzer, Geodreieck, Radiergummi (gerne Knetradiergummi), Fineliner schwarz (ca. 0,5 – 0,8 mm), optional ggf.:

Bleistift 3B, Brush-Fineliner, Faber-Castell (PITT Artist Pen) Zeichen-/Pinseltuschestifte

Sa., 17.05.2025

11.00 – 15.00 Uhr

VHS, Dorfstr. 93

Raum 2

Gebühr: 18,00 €

Thorsten Hardel

## An Kinder und Jugendliche richten sich auch viele Kursangebote aus den anderen Fachbereichen!

Zum Beispiel die Naturführungen, wie die "Wald- Klima – Lebensräume" oder die Adlerexkursion, Kreativangebote, wie das Klappmaulpuppenspiel, die Tanzworkshops mit Amelie Ricas, Sprachkurse und vieles mehr.

## **Allgemeine Hinweise:**

**Kursanmeldungen bitte schriftlich an die VHS Felde**

**VHS Felde, Dorfstr. 93, 24242 Felde,  
Telefon: 04340-4008010  
vhs-felde@gmx.de  
sowie vhs-felde@posteo.de und vhs@felde.de**

**Programm, Anmeldeformulare und weitere Informationen zur VHS finden  
Sie auf der Homepage der Gemeinde Felde unter [www.felde.de](http://www.felde.de)  
Schauen Sie dort auch gern mal, ob neue Kurse oder Veranstaltungen  
hinzugekommen sind oder ob es Änderungen gibt.**

**Für Beratung, Anmeldung und Information  
melden Sie sich gern bei uns!**

**Ihr VHS-Team  
Andrea Multerer und Doris Löttsch**

**Wir suchen Kursleitungen  
für verschiedene Programmbereiche.  
Wir freuen uns, wenn Sie sich bei uns melden!**

# **Datenschutzbestimmungen**

## **1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz**

Die VHS Felde, Dorfstr. 93, 24242 Felde (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist als Einrichtung der Gemeinde Felde Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

## **2. Kursanmeldung**

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse) kann kein Vertrag geschlossen werden.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

## **3. Newsletter**

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

## **4. Weitergabe Ihrer Daten**

Wir geben Ihren Namen und – soweit angegeben – Telefonnummer und/oder E-Mailadresse, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

## **5. Kontaktaufnahme**

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

## 6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

## 7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen **widersprechen** und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Bei Fragen zum Datenschutz wenden Sie sich bitte telefonisch oder per E-Mail an die die VHS oder die Gemeinde Felde.

## Widerrufsbelehrung

### Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Artikel 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Absatz 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312g Absatz 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit Artikel 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Der Widerruf ist zu richten an:

Volkshochschule der Gemeinde Felde

Dorfstraße 93

24242 Felde

### Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurück zu gewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z.B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzungen (z. B. Gebrauchsvorteile) nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren beziehungsweise herausgeben, müssen Sie uns insoweit Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

### Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Ende der Widerrufsbelehrung