

# 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. Sollte eine Teilnahme nicht möglich sein, da ein Kurs bereits voll belegt ist oder ausfällt, erhalten Sie selbstverständlich eine Absage. Geben Sie deshalb bei der Anmeldung bitte unbedingt eine Telefonnummer oder Email-Adresse an, unter der Sie zu erreichen sind.

## 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 Herbst-/Wintersemester beginnt am 20.08.18 und endet am 31.01.19.

Während der Schulferien (Herbstferien 01.-21.10, Weihnachtsferien 21.12.18.-07.01.19) ist die VHS 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, Unfälle oder Sachschäden. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

## Bürozeiten:

Sie erreichen uns persönlich Di 10 – 12 und Do 17 – 18 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!



## 1.1 Kanada - Alaska

### Lockruf der Wildnis

Über ein Jahr bereiste der Reisejournalist Bernd Naumann die grenzenlosen Weiten des Westens Kanadas und Alaskas – „The last Frontier“ – das letzte Grenzland - im eigenen Wohnmobil, zu Fuß und mit dem Kanu.

Der Westen Kanadas zwischen Pazifik und Rocky Mountains ist eine Sinfonie in Wald, Eis und Seen mit faszinierenden Naturerlebnissen im berühmten Banff und Jasper Nationalpark.

Die jugendliche Metropole Vancouver, die sich gern als „schönste Stadt Kanadas“ bezeichnet, hebt sich durch ihre imposante Lage zwischen Bergen und Pazifik hervor.

Der Mythos der alaskanischen und kanadischen Wildnis lebt: Kanutouren auf dem Yukon sowie auf einsamen Seen gehören zu den größten Abenteuern. Die Zeit des Goldrausches, in der hunderttausende von Goldsuchern über die 1.000 km lange „Inside Passage“ in Alaska zu den Goldfeldern des Klondike nach Dawson City strömten, spürt man noch an vielen Orten.

Auf den Pribilof-Inseln wird der Ankömmling von Millionen von Seevögeln, Pelzrobben und Seelöwen begrüßt.

Der Denali Nationalpark beeindruckt sowohl durch arktische Tundra, als auch durch riesige Taigawälder. Karibus, Dall Schafe, Elche und Grizzlies sind auf Wanderungen ständige Wegbegleiter. Der majestätische Mount Mc. Kinley ist mit 6.194m der höchste Berg Nordamerikas.

An unzähligen Wasserfällen – insbesondere im Katmai Nationalpark – kann man den atemberaubenden Lachsaufstieg beobachten, Mit scheinbarer Leichtigkeit fischen Braunbären ihre Lieblingsspeise aus den reißenden Wildbächen.

Bernd Naumann vermittelt mit seiner Dia Show in Digitaltechnik, das Gefühl als befände man sich „mitten drin“.

Fr. 16.11.18

19.00 – ca. 21.30 Uhr

Gemeindezentrum

Felde,

Raiffeisenstr. 2

Gebühr: 6,00 € bar

Bernd Naumann



## 1.2 Digitale Selbstverteidigung I

### Diktatur der Daten - Informationsabend

Kostenlose Apps und Malware wollen Ihre Daten. Auch im Internet werden möglichst viele Daten über jeden Nutzer gesammelt und verwertet. Wofür? Sie wollen möglichst viel über Sie wissen: z.B. Ihre Interessen, welche Seiten Sie wann besucht haben und was Sie dort gemacht haben. Ihre gesammelten Profile speichern sie, so lange sie wollen, verkaufen und nutzen sie, um möglichst viel Profit aus Ihnen und Ihren Daten zu erzielen.

Die Verbreitung und persönliche Nutzung von Geräten, die mit dem Internet verbunden sind, nimmt immer weiter zu. Nicht nur Computer, Internettelefonie und Smartphone sondern auch Smart-TV, Smart-Home und unsere Bezahlkarten gehören dazu. Die Entwicklung geht weiter zu vernetzten Autos, Uhren, Brillen, Kleidung usw. Alle diese Geräte erfassen, speichern und übermitteln unsere Daten. Solange wir von der Verarbeitung dieser Daten wissen und sie kontrollieren können, können wir diese Medien mit bewusstem Risiko nutzen. Diese

Informationsveranstaltung möchte für das Thema weiter sensibilisieren, indem sie das alltägliche Geschäft mit unseren Daten durch Datensammler und Datenhändler umreißt sowie Ansätze und Möglichkeiten zum Schutz unserer persönlichen Daten darstellt. Dieselben Methoden schützen auch oft vor Schadsoftware, wie Viren und Trojanern.

Die Vermittlung weiterer praktischer Details, insbesondere bzgl. der Auswahl und Einstellung von Schutzmechanismen, erfolgt im 2. Teil des Kurses über digitale Selbstverteidigung, siehe Seite 35.

Fr. 21.09.18

19.00 – 21.00 Uhr

Gemeindezentrum

Felde,

Raiffeisenstr. 2

Gebühr: 6,00 € bar

Dr. Björn Tylkowski



### **1.3 Greifvogelexkursion zum Westenseer Tüteberg**

Vom Tüteberg haben wir einen wunderbaren Weitblick auf den Westensee und die umliegenden Wälder. Von hier lassen sich mit Fernglas und Fernrohr viele verschiedene Greifvogelarten ausgezeichnet beobachten, darunter Turmfalke, Rotmilan, Seeadler, Mäuse- und Wespenbussard. Nach einer etwa 30-minütigen Wanderung von der Jugendherberge Westensee bleiben wir auf dem höchsten Punkt des Tütebergs lange Zeit stehen und suchen gemeinsam den Himmel nach Greifvögeln ab. Wir lernen, die Greifvögel nach ihren Gefiedermerkmalen, aber auch nach den Flugbildern und charakteristischen Verhaltensweisen zu bestimmen. Nebenbei wird viel Wissenswertes über diese beeindruckenden Vögel erzählt.

Bitte mitbringen: warme und wetterfeste Kleidung, evtl. Sitzkissen/ Klapphocker, Notizblock, Fernglas, Kamera und Vogelbuch (falls vorhanden).

Sa. 25.08.18  
09.00 – 13.00 Uhr  
Treffpunkt: Parkplatz  
Jugendherberge  
Westensee  
Gebühr: 12,00 €  
Natascha Gaedecke

### **1.4 Greifvogelexkursion zum Westenseer Tüteberg**

Text siehe oben

Sa. 15.09.18  
09.00 – 13.00 Uhr

### **1.5 Wintergäste am Westensee**

Der Westensee hat für viele Wasservogelarten in den Wintermonaten eine große Bedeutung als Nahrungs- und Rückzugsgebiet. Oft sammeln sich hier hunderte von Wasservögeln, darunter viele Haubentaucher, Gänsesäger, Höcker- und Singschwäne sowie viele verschiedene Entenarten. Auf einer Wanderung von Wrohe bis zur Hohenhuder Bucht haben wir an vielen Stellen die Gelegenheit, mit Fernglas und Fernrohr die Wasservögel zu bestimmen und zu beobachten.

Bitte mitbringen: warme, wetterfeste Kleidung, Notizblock, Fernglas und Vogelbuch ( falls vorhanden).

Sa. 24.11.18  
09.00 – 13.00 Uhr  
Treffpunkt: Wrohe,  
Badestelle  
Gebühr: 12,00 €  
Natascha Gaedecke



## 1.6 Superfood aus Norddeutschland

### Wildfrüchtespaziergang in Westensee

Warum Gojibeeren, Moringapulver oder Chiasamen aus fernen Ländern kaufen? Bei uns können Sie kraftvolle Vitalstofflieferanten wie Holunderbeeren, Haselnüsse, Brennesselsamen und viele weitere gesunde Wildfrüchte in der Natur kostenlos selbst sammeln. Bei einem herbstlichen Spaziergang in landschaftlich reizvoller Umgebung können Sie alles erfahren, was Sie zur Ernte und Verarbeitung wissen möchten. Zum Abschluss freuen Sie sich auf Kostproben von meinem Wildfrüchte-Marmeladen-Buffer.

Bitte denken Sie an wetterangepasste Kleidung, ggf. Notizblock, Fernglas

Sa. 15.09.18

14.00 – 16.00 Uhr

Parkplatz Badestelle

Westensee,

Dorfstr. 1 a

Gebühr: 7,00 €

Kinder ermäßigt

Gudrun Aschenbach

## 1.7 Naturkundliche Wanderung im NSG

### Nordöstlicher Westensee

#### Die Entdeckung der Langsamkeit

Im Schneckentempo haben sich Weichtiere über 500 Millionen Jahre sehr erfolgreich und vielfältig an das Leben vom Wasser zum Land angepasst. Auf der rund 6 km langen, teilweise wildnisnahen Strecke zu den Muschelbänken im Naturschutzgebiet nehmen wir uns Zeit, die besondere Vielfalt und ökologische Bedeutung dort vorkommender Schnecken und Muscheln sowie seltene Pflanzen am Wegesrand näher zu betrachten. Schneller als im Schneckentempo wandern wir aber trotzdem.

Bitte denken Sie an wildnisangepasste Kleidung und Schuhe, ggf. Fernglas, Sitzkissen

So. 23.09.18

14.00 – 17.00 Uhr

24259 Wrohe,

Parkplatz Badestelle

Campingplatz

Seeweg 21

Gebühr: 10,00 €

Kinder ermäßigt

Gudrun Aschenbach



## **1.8 Botanische Wanderung auf den Kieler Berg bei Groß Vollstedt**

### **Geschichten von Hülsen, Hügeln und Hünen**

Nicht der besser bekannte Tüteberg mit seinen 88 m ist der höchste Berg im Naturpark Westensee, sondern der Kieler Berg mit 94 m. Lässt sich wegen der dichten Bewaldung seines Gipfels von dort auch kein Panoramablick genießen, kann das Auge doch während der Wanderung weit über eiszeitlich geformte Landschaft und bronzezeitliche Hügelgräber schweifen. Neben den herbstlich geschmückten Bäumen und Sträuchern erfahren die Spuren frühzeitlicher Besiedlung auf einer etwa 5 km langen Strecke unsere Aufmerksamkeit.

Bitte denken Sie an wetterangepasste Kleidung und Schuhe, ggf. Notizblock und Fernglas.

Sa. 27.10.18  
13.00 - 16.00 Uhr  
24802 Groß Vollstedt,  
L48, zweiter  
Wandererparkplatz  
zwischen  
Emkendorfer Kreuz  
(L255/L48) und Groß  
Vollstedt (Luftballon)  
Gebühr: 10,00 €  
Gudrun Aschenbach

## **1.9 Fledermausexkursion**

Für viele Menschen sind Fledermäuse beängstigend und geheimnisvoll. Warum, wo diese faszinierenden Tiere doch sogar sehr nützlich für uns sind?

In der aufkommenden Dämmerung werden wir die „Batmans“ und „Draculas“ der Tierwelt ganz aus der Nähe beobachten und belauschen. Was sind das für Jäger der Nacht? Wo leben sie? Was machen sie? Diese und viele andere Fragen zum Leben der Fledermäuse werden dabei beantwortet. Als besonderes Highlight werden die Ultraschalltöne hörbar und sichtbar gemacht.

Geeignet für Erwachsene, Familien mit Kindern ab 6 Jahren und für Blinde bzw. sehbehinderte Menschen mit Begleitperson.

Bitte mitbringen: bequemes, festes Schuhwerk, witterungsgerechte Kleidung, Taschenlampe

Sa. 01.09.18  
20.00 – ca. 22.00 Uhr  
Treffpunkt: VHS  
Dorfstr. 93  
Gebühr: 8,00 €  
Iris Pretzlaff



### **Das bisschen Haushalt ...**

... kostet uns viel Zeit, die wir oft gern anders verbringen würden.  
In dieser neuen Reihe erhalten Sie von unserer Kursleiterin, einer (früheren) Hauswirtschaftsausbilderin interessante Tipps und Tricks vom Profi.

### **1.10 Das bisschen Haushalt ...**

#### **Hausputz mit Know-how**

Hygiene im Haushalt- Hysterie oder Notwendigkeit  
In diesem Kurs wird das Trugbild des Marktes durchleuchtet, es werden aus dem Überangebot in den Kaufhausregalen notwendige Mittel und Gerätschaften herausgefiltert.

Das kann Kosten sparen und die Umwelt schonen!  
Die Begriffe: Reinigung, Hygiene und Desinfektion werden definiert.

Verhaltensmuster im Reinigungsprogramm werden überdacht und ggf. optimiert.

Welcher Haushaltstyp sind Sie? Wir ermitteln den individuellen Haushaltstyp und erstellen hierfür die richtige Strategie, damit die Hausarbeit nicht zur Belastung wird.

Fr. 07.09.18  
18.00 – 19.30 Uhr  
VHS Felde,  
Dorfstr. 93  
Raum 2  
Gebühr: 5,00 €  
Inge Jess

### **1.11 Das bisschen Haushalt ...**

#### **Ordnung mit System**

Jeder Kursteilnehmer hat die Gelegenheit seinem Typ entsprechend einen persönlichen Plan zu erstellen um sich nicht mehr zu verzetteln. Wenn Feste geplant sind, Feiertage organisiert werden sollen, Urlaubsreisen anstehen, so kann mit einer optimalen Zeiteinteilung auch die zusätzliche Arbeit Freude bereiten. Natürlich wird in diesem Zusammenhang auch das Ordnung machen und Ordnung halten erarbeitet, um den Haushalt, auch bei besonderen Anlässen, immer im Griff zu haben.  
Zauberwort „Entschleunigung“

Do. 25.10.18  
18.00 – 19.30 Uhr  
VHS Felde,  
Dorfstr. 93  
Raum 4  
Gebühr: 5,00 €  
Inge Jess



## 2.1 La puerta del cielo

### Theaterstück in spanischer Sprache

nach Alfonso Santistevan - in der spanischen Originalversion

Das Theaterstück des peruanischen Schriftstellers Santistevan führt uns die Notwendigkeit der Vergangenheitsbewältigung vor Augen. Ein wichtiger Akt vor dem Ende unseres Lebens. Ein tiefgründiges Drama über das Leben, die Freundschaft und auch über die Lebensart der Peruaner, wie sie lieben, erinnern und vergessen.

Javier, ein Peruaner kommt zurück in sein Land, nachdem er beinahe sein ganzes Leben im Ausland gelebt hat. Der Grund: vor 35 Jahren hatte er eine intensive, außergewöhnliche, aber flüchtige Begegnung mit Rosa, einer Frau, die er nie wieder sah, die aber sein Leben für immer prägte. Heute kommt er zurück sie zu suchen, aber...

Fr. 26.10.18

19.30 – ca. 21.30 Uhr

Gemeindezentrum,  
Raiffeisenstr. 2

Gebühr: 6,00 € bar

Gina Oltmann

## 2.2 Atelierbesuch Kay Prinz

Wir möchten Ihnen mit den Besuchen in Künstlerateliers, Kunst und Kunstschaffen in der Region näher bringen. Nach dem Auftakt im letzten Semester mit dem Atelierbesuch bei dem Bildhauer Jörg Plickat, werden wir in diesem Herbst zu Gast bei dem Maler Kay Prinz sein. Sie haben die Gelegenheit in seinem Atelier am Westensee Einblick in das Werk zu erhalten und mit dem Künstler über seine Bilder und Arbeitstechniken zu sprechen.

Kay Prinz ist weit über die Grenzen der Region bekannt und war an vielen Ausstellungen im In- und Ausland beteiligt.

Neben seinen druckgraphischen Arbeiten, sind seine klein bis großformatigen Bilder oft von abstrahierter Gegenständlichkeit und besonderem Farbsinn geprägt. Es wird sicher ein informativer Abend mit Kunstgenuss.

Mo. 29.10.18

18.00 – 19.30 Uhr

Treffpunkt:

Wiesenweg 22,  
24242 Felde

Gebühr: 5,00 €

Kay Prinz





### a) Instrumentalunterricht

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

Der Musikunterricht findet das ganze Jahr durchgehend statt, außer in den Schulferien. Ihre genauen Anfangstermine werden mit der VHS und den Kursleitungen abgestimmt. Sie melden sich zunächst für 10x Unterricht an und können gern im Anschluss verlängern. 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 Zeiteinteilung erfolgt dann durch die Kursleiter. Musikalische Vorkenntnisse sind für keines der Instrumente nötig. Alle Instrumentalkurse sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Für weitere Informationen, bei Fragen oder wenn Sie kein Instrument besitzen, wenden Sie sich gern an die Kursleiter.

Gebühren für Instrumentalunterricht (in €):

	30 Minuten	45 Minuten	60 Minuten
TN	10x	10x	10x
1	130	190	250
2	67	98	130
3	47	67	87
4	36	52	67
5	---	43	55
6	---	36	47

### 2.3 Klavier

**(Kinder ab 7 Jahren, Jugendliche und Erwachsene)**

Einzel- oder Paarunterricht (max.2 TN), mit oder ohne Noten/Vorkenntnisse

Alle können das Instrument erlernen, Erfahrungen sammeln und Grundkenntnisse erwerben. Menschen mit Vorerfahrungen können diese auffrischen, ggf. einen neuen Zugang zum Instrument sowie neue Spielmöglichkeiten mit und ohne Noten entdecken. Der Unterricht geht vom Können und Interesse der Teilnehmer aus (z.B. Liedbegleitung, Blues, Jazz, Rock, Pop oder Klassik).

Beginn nach  
Rücksprache  
Mo.16.00 – 17.30 Uhr  
Di.16.00 – 17.30 Uhr  
Weitere Zeiten mögl.  
10 x  
VHS, Dorfstr. 93  
oder Brux  
Gebühr: s. Tabelle  
Stephan Scheja



## 2.4 Gitarre

### (Kinder ab 7 Jahren, Jugendliche und Erwachsene)

Einzel- oder Kleingruppenunterricht (max. 6 TN)  
Alle können das Instrument erlernen sowie erste Fähigkeiten in Melodiespiel und Liedbegleitung erwerben. Notenkenntnisse nicht nötig.  
Fortgeschrittene können ihre Kenntnisse auffrischen und weitere Spielmöglichkeiten mit und ohne Noten entdecken. Interessen und Liedwünsche werden berücksichtigt.  
Bitte wenden Sie sich zur genauen Terminabstimmung an den Dozenten.

Beginn nach  
Rücksprache  
Mo.16.00 – 17.30 Uhr  
Di.16.00 – 17.30 Uhr  
Weitere Zeiten mögl.  
10 x  
VHS, Dorfstr. 93  
oder Brux  
Gebühr: s. Tabelle  
Stephan Scheja

## b) Kunst und kreatives Gestalten

### 2.5 Kunstwerkstatt am Vormittag

#### Zeichnen und Malen im Atelier am Westensee

(max. 8 Teilnehmer; der Kurs ist zur Zeit voll besetzt.  
Bei Interesse an einem Platz auf der Warteliste bitte mit dem Kursleiter in Verbindung setzen)  
Verschiedene Stilrichtungen und Techniken, s. u. folgende Malkurse

Di. 11.09.18  
10.00 – 12.30 Uhr  
15 x  
Atelier am Westensee  
Wiesenweg 22, Felde  
Gebühr: 150,00 €  
Kay Prinz

### 2.6 Malen macht Freude - Kunstwerkstatt am Dienstag

Für Einsteiger und Fortgeschrittene bietet dieser Kurs die Möglichkeit, verschiedene Zeichen- und Maltechniken (außer Ölmalerei) zu erlernen oder zu erweitern. Alle Stilrichtungen, alle Mischtechniken sind möglich. In jeder Wasser vermalbaren Technik (z.B. Acryl, Gouache, Dispersion, etc.) kann gearbeitet werden.

Materialempfehlungen:  
[www.kay-prinz.de/Kurse/Materialliste](http://www.kay-prinz.de/Kurse/Materialliste)

Di. 11.09.18  
19.00 – 21.00 Uhr  
15 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 4  
Gebühr: 90,00 €  
Kay Prinz



## 2.7 Malen macht Freude - Kunstwerkstatt am Mittwoch

Für Einsteiger und Fortgeschrittene, Text s. o.  
Kunstwerkstatt am Dienstag

Mi. 12.09.18  
19.00 – 21.00 Uhr  
15 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 4  
Gebühr: 90,00 €  
Kay Prinz

## 2.8 Die Stoffwerkstatt... jetzt auch am Samstag

...für alle, die Lust haben, mal wieder kreativ zu werden!

(...auch für absolute Anfänger und für Kids ab 8 )

Jeder kann gern sein kleines oder auch größeres Projekt von zu Hause mitbringen und mit Spaß am Ausprobieren und am gemeinsamen Inspirieren fertigstellen. Wir werden unseren Ideen freien Raum lassen und feststellen wie unkompliziert und schnell individuelle Werke entstehen können.

Ich freu´ mich auf euch!

Bitte mitbringen: einsatzbereite Nähmaschine (falls vorhanden), Verlängerung, Schere, Stecknadeln, Stoffreste (gerne viele verschiedene), Knöpfe, Borten, Bänder usw.

Sa. 01.09.18 und  
Sa. 08.09.18  
10.00 – 13.00 Uhr  
2 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 4  
Gebühr: 21,00 €  
ggf. zzgl. Material  
Katja Jeschke

## 2.9 Die Stoffwerkstatt... jetzt auch am Samstag

Siehe Text oben

Sa. 03.11.18 und  
Sa. 10.11.18  
10.00 – 13.00 Uhr  
2 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 4  
Gebühr: 21,00 €  
ggf. zzgl. Material  
Katja Jeschke



## 2.10 Die Stoffwerkstatt... jetzt auch am Samstag

Siehe Text oben

Sa. 08.12.18 und  
Sa. 15.12.18  
10.00 – 13.00 Uhr  
2 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 4  
Gebühr: 21,00 €  
ggf. zzgl. Material  
Katja Jeschke

## 2.11 Die Nähmaschine und ich Nähen für Anfänger

Dieser Kurs wendet sich an Neueinsteiger und beginnt mit einer Einführung in die Nähmaschine und ihrer Funktionen. Vielleicht haben Sie eine Nähmaschine nutzlos rumstehen und wollen dies jetzt ändern? Sie wollen wissen, wie Sie Störungen beheben können wenn es hakt, sich Fadenschlingen bilden, oder der Stoff kräuselt. Sie werden die Nähmaschine in den Griff bekommen und Spaß entwickeln durch Probenähte und Übungen. Dann entsteht automatisch der Anreiz zur Herstellung von größeren Werkstücken oder Reparaturarbeiten.

Bitte mitbringen. Nähmaschine (falls vorhanden)  
Schere, Garn, Stoffreste (alte Tischdecke, Laken),  
Lineal oder Maßband, Stecknadeln

Do. 06.09.18  
19.00 – 20.30 Uhr  
3 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 4  
Gebühr: 16,00 €  
Inge Jess

## 2.12 Die Nähmaschine und ich Nähen für Anfänger

Text siehe oben

Do. 17.01.19  
19.00 – 20.30 Uhr  
3 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 4  
Gebühr: 16,00 €  
Inge Jess



## 2.13 Nähwerkstatt

### für alle die Lust haben mit der Nähmaschine kreativ zu sein

Sie haben Wünsche oder Ideen und benötigen Begleitung, ein Vorhaben wurde mehrmals verschoben, ... Nutzen Sie die Gelegenheit loszulegen! Sie können auch Dekorationen für den Advent anfertigen oder Weihnachtsgeschenke nähen. Bitte mitbringen: Nähmaschine (falls vorhanden) Schere, Garn, Stoffreste (alte Tischdecke, Laken), Lineal oder Maßband, Stecknadeln

Mo. 10.09.18  
19.00 – 20.30 Uhr  
8 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 4  
Gebühr: 42,00 €  
Inge Jess

## 2.14 Adventsgebilde selbstgemacht

Wie wäre es in diesem Jahr mit einem selbstgemachten Adventsgesteck oder Adventskranz? Oder vielleicht möchten Sie ein paar neue Anregungen dazu? Ein Autodidakt mit 40-jähriger Erfahrung und Begeisterung für sein Hobby, gibt Ideen, Beratung und Hilfestellung. Übrigens ist das auch ein schönes Geschenk.  
Beim ersten Termin Vorbesprechung mit Entwurf und Planung des Materialbedarfs.  
Bitte mitbringen:  
Papier und Bleistift

Do. 27.09.18  
15.11 und 22.11.18  
19.00 – 21.00 Uhr  
3 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 2  
und Werkraum der  
Grundschule Felde  
Dorfstr.93  
Gebühr: 16,00 €  
ggf. zzgl. Material  
Martin Tollkühn



## a) Entspannung, Yoga, Tai Chi

### 3.1 Zeit der Stille –

#### **Stressbewältigung im Alltag durch Meditation**

Zur Ruhe kommen – gelassener werden – Stress besser wegstecken – ein Anhalten des eigenen Hamsterrades – im Augenblick leben – achtsam durch den Tag schreiten – den Blick nach innen wenden – sich selbst erkennen – den Sinn des Lebens suchen – Das sind einige Wünsche von Menschen, die sich auf den Meditationsweg begeben.

Von Meditation können sowohl Gesunde als auch Kranke profitieren. Es gibt Untersuchungen, die darauf hinweisen, dass Meditation und Achtsamkeitstraining eine positive Wirkung selbst bei Kranken, Schmerz-, Burnout - Patienten oder Depressionen haben kann.

Hier im Kurs gibt es für Sie eine Gelegenheit, bewusst anzuhalten, ganz im Hier und Jetzt zu sein!

Der Übungsweg lehnt sich an die Methodik der Zen-Meditation an. Wir sitzen gemeinsam in Stille und schaffen Platz für Achtsamkeit im alltäglichen Leben.

Je nach Belieben und körperlicher Verfassung sitzen Sie auf einem Kissen, Bänkchen oder auf einem Stuhl. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Stoppersocken o. Gymnastikschuhe, Decke oder Matte als Unterlage, eventuell Meditationskissen oder –bänkchen.

Mo. 03.09.18  
19.00 – 20.30 Uhr  
15 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 69,00 €  
O. Engelhard

### 3.2 Schnuppersonntag Meditation

Schnuppern Sie doch einmal bei uns herein! Neben dem Informationsgewinn haben Sie hier die Möglichkeit, Meditation sowohl im Sitzen als auch im Gehen auszuprobieren. Nach dem Sonntag gibt es für Sie die Gelegenheit, in den Montagskurs einzusteigen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Stoppersocken o. Gymnastikschuhe, Decke oder Matte als Unterlage, eventuell Meditationskissen oder –bänkchen sowie etwas Ess- und Trinkbares zur eigenen Stärkung in der Pause.

Ein Meditationskissen kann gestellt werden.

So. 02.09.18  
10.00 – 13.00 Uhr  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 10,00 €  
O. Engelhard



### 3.3 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Die Progressive Muskelentspannung (PMR) ist ein leicht zu erlernendes, anerkanntes und wirksames Entspannungsverfahren. Im Verlauf der 8 Kursabende lernen Sie, eigene Verspannungen zu erkennen und diese durch gezieltes Anspannen und Entspannen bestimmter Muskelgruppen aufzulösen. Durch das angeleitete Entspannen im Kurs sowie das selbständige Üben zu Hause vertiefen Sie die Übungen nachhaltig. Die Übungen werden durch Körperreisen, Atemübungen, Traumreisen und Autogenes Training ergänzt, so dass Sie einige Entspannungsverfahren kennenlernen können und jeder einzelne Abend erholsam für Sie sein wird. Verspannungen und andere typische stressbedingte Beschwerden und Schmerzen können mit dieser Methode positiv beeinflusst werden. Auch die Grundlagen der Stressentstehung und das Erkennen eigener Stresssymptome werden erlernt. Die Übungen finden im Liegen und im Sitzen statt. Inklusiv ausführlichem Skript für das Üben zu Hause.. Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung, Gymnastikmatte (falls vorhanden), Kissen oder Nackenrolle und eine warme Decke.

Di. 11.09.18  
(18.,25.09.,  
23., 30.10.,  
06., 13., 20.11.)  
16.30 – 17.30 Uhr  
8 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 28,00 €  
Dr. Christine Friedrich

### 3.4 Tai Chi Chuan

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.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe (dicke Socken), lockere, bequeme Kleidung

Mo .03.09.18  
18.45 – 20.15 Uhr  
12 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 5  
Gebühr: 58,00 €  
Karlo Vollbrecht



### 3.5 Schnupperkurs Tai Chi Chuan

Tai Chi Chuan ist ein altes chinesisches Bewegungssystem, dessen Geschichte sich bis in die Tang Dynastie ( 618 - 907 n. Chr. ) zurückverfolgen lässt. Grundlagen des Tai Chi Chuan sind die klassischen Schriften und Texte alter Meister, in denen die sog. Prinzipien für die Bewegungen niedergelegt sind. Die bekannteste Übung des Tai Chi Chuan ist die "Form", ein längerer Bewegungsablauf, der langsam, entspannt und fließend ausgeführt wird. Tai Chi Chuan, ursprünglich als effektives Selbstverteidigungssystem ausgelegt, ist heute nicht nur eine ganzheitliche Gesundheitsübung bzw. Heilgymnastik im Sinne von Entspannungs- und Atemübung, sondern öffnet darüber hinaus auch neue Wege der Körpererfahrung und kann helfen, Verhaltensänderungen im Sinne von Stressabbau zu initiieren. Die langsamen und fließenden Bewegungen des Tai Chi Chuan stärken den Körper und helfen, unsere Mitte wiederzufinden. Die äußere Harmonie setzt sich im Inneren fort. Der Mensch spürt das Fließen seiner Energie. Der Schnupperkurs vermittelt grundlegende Prinzipien des Tai Chi Chuan. Gelernt wird in kleinen Schritten. Ziel des Unterrichts ist es, Freude an der Bewegung zu vermitteln.  
Bitte mitbringen: lockere Kleidung, dicke Socken oder Sportschuhe mit dünner Sohle

Mo. 27.08.18  
18.45 – 20.15 Uhr  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 5  
Gebühr: 5,00 €  
Karlo Vollbrecht

### Yoga

Aufgrund der großen Nachfrage bieten wir verschiedene Yogastile bei verschiedenen Lehrkräften an:  
Es gibt einen sprachlich begleiteten sehr ruhigen, meditativen Stil (Yoga I und Yoga II), sowie ruhiges, energetisierendes Kundalini-Yoga. Hatha-Yoga ist ein eher gymnastisches, sportlicher ausgerichtetes Yoga, zu dem jedoch auch Atemübungen und meditative Entspannungsphasen gehören





### 3.6 Yoga I

Für Teilnehmer/innen mit Yogaerfahrung oder Anfänger/innen

Yoga fördert ein inneres Gleichgewicht zwischen Geist, Körper und Seele als Basis der Gesundheit. Wache Beobachtung und Achtsamkeit führen in wohlthuende Stille und wecken das Wesentliche in uns: Innere Ruhe und Lebensfreude. Atem und Körperbewegungen erfolgen langsam und aufmerksam unter ständiger Selbstbeobachtung. Eine Aktivierung der Spannkraft aus der inneren Tiefe bei gleichmäßiger, vollständiger Atmung bewirkt das Erleben von Entspannung und Gelassenheit. In erlebter Stille lösen sich Selbstentfremdung, Verkrampfungen, Fehlhaltungen und übermäßige geistige Aktivität zugunsten einer ganzheitlichen Lebensweise auf.

Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung (z.B. Jogginganzug), Wollsocken, Wolldecken bzw. Matte und Wolldecke

Im Falle einer Schwangerschaft setzen Sie sich bitte vor der Anmeldung mit der Kursleiterin in Verbindung!

Do. 13.09.18  
17.30 – 19.30 Uhr  
11 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 62,00 €  
Sibylle Jasper-  
Tönnies

### 3.7 Yoga II

Text s.o.

Für Teilnehmer/innen mit Yogaerfahrung oder Anfänger/innen

Do. 13.09.18  
19.45 – 22.00 Uhr  
11 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 62,00 €  
Sibylle Jasper-  
Tönnies



## Hatha-Yoga

Für Anfänger/innen, Neueinsteiger/innen 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 wird geschult, was zusammen mit gezielter  
Entspannung zu gesteigertem Wohlbefinden führen kann.  
Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung, Socken, Yogamatte o. a.  
Unterlage, Decke, Yogakissen (soweit vorhanden)

### 3.8 Hatha-Yoga am Vormittag

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

Mo. 17.09.18  
10.45 – 12.15 Uhr  
12 x  
Bürgerhaus  
Westensee, Schulweg  
Gebühr: 58,00 €  
N.N.

### 3.9 Hatha-Yoga

Zur Zeit ist der Kurs voll belegt.

Mo. 10.09.18  
17.15 – 18.45 Uhr  
12 x  
Bürgerhaus  
Westensee, Schulweg  
Gebühr: 58,00 €  
Meune Lehmann

### 3.10 Hatha-Yoga

Mo. 10.09.18  
19.00 – 20.30 Uhr  
12 x  
Bürgerhaus  
Westensee, Schulweg  
Gebühr: 58,00 €  
Meune Lehmann

## Anmeldeformular VHS Felde Herbst 2018

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

Nr.	Kurstitel	Kursgebühr	Anmeldung
1.1	Kanada - Alaska	6,00 €	
1.2	Digitale Selbstverteidigung I - Informationsabend	6,00 €	
1.3	Greifvoegelexkursion	12,00 €	
1.4	Greifvoegelexkursion	12,00 €	
1.5	Wintergäste am Westensee	12,00 €	
1.6	Superfood aus Norddeutschland	7,00 €	
1.7	Naturkundliche Wanderung Nordöstlicher Westensee	10,00 €	
1.8	Botanische Wanderung auf den Kieler Berg	10,00 €	
1.9	Fledermausexkursion	8,00 €	
1.10	Das bisschen Haushalt – Hausputz mit Know-how	5,00 €	
1.11	Das bisschen Haushalt – Ordnung mit System	5,00 €	
2.1	La puerta del cielo – Spanisches Theater	6,00 €	
2.2	Atelierbesuch Kay Prinz	5,00 €	
2.3	Klavier	siehe Tabelle	
2.4	Gitarre	siehe Tabelle	
2.5	Kunstwerkstatt am Vormittag	150,00 €	
2.6	Malen macht Freude - Kunstwerkstatt am Dienstag	90,00 €	
2.7	Malen macht Freude - Kunstwerkstatt am Mittwoch	90,00 €	
2.8	Die Stoffwerkstatt – am Samstag	21,00 €	
2.9	Die Stoffwerkstatt – am Samstag	21,00 €	
2.10	Die Stoffwerkstatt – am Samstag	21,00 €	
2.11	Die Nähmaschine und ich – Nähen für Anfänger	16,00 €	
2.12	Die Nähmaschine und ich – Nähen für Anfänger	16,00 €	
2.13	Nähwerkstatt	42,00 €	
2.14	Adventsgebilde selbstgemacht	16,00 €	
3.1	Zeit der Stille	69,00 €	
3.2	Schnuppersonntag Meditation	10,00 €	
3.3	Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen	28,00 €	
3.4	Tai Chi Chuan	58,00 €	
3.5	Schnupperkurs Tai Chi Chuan	5,00 €	
3.6	Yoga I	62,00 €	
3.7	Yoga II	62,00 €	
3.8	Hatha-Yoga am Vormittag	58,00 €	
3.9	Hatha-Yoga	58,00 €	
3.10	Hatha-Yoga	58,00 €	
3.11	Hatha-Yoga am Vormittag	49,00 €	
3.12	Hatha-Yoga	77,00 €	
3.13	Kundalini-Yoga	30,00 €	
3.14	Yoga auf dem Stuhl	30,00 €	

## Anmeldeformular VHS Felde Herbst 2018

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

Es können **mehrere Kurse** ausgewählt werden!

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/r** \_\_\_\_\_

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.

**SEPA Mandat liegt bereits vor**  
Bitte nur ankreuzen, wenn ein Mandat schon erteilt wurde.

**Anmeldeformular VHS Felde Herbst 2018**  
**Kurslisten zum Ankreuzen für die verbindliche Anmeldung**  
**Bitte Kurse durch Ankreuzen buchen!**

**Ich ermächtige die Amtskasse der Amtsverwaltung Achterwehr (Gläubiger-ID DE11ZZZ00000017328), die nachfolgende/n Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Amtskasse Achterwehr auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen:**

Rücklastschriftgebühren

VHS Kursgebühren

Ich erkläre mich damit einverstanden, dass die Frist für die Pre-Notification (Vorankündigung der Abbuchung) von der Amtskasse bis auf (mindestens) 2 Tage verkürzt werden kann.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

**Kursgebühren VHS Felde für**

**Kursteilnehmer/in\*:** .....

Konto Nr\* .....

Bankleitzahl\* .....

Name Kreditinstitut\* .....

**IBAN\***

--	--	--

**BIC (8- oder 11-stellig)**

--	--	--	--

**Kontoinhaber**

**Name\***.....**Vorname\***.....

**Straße / Nr\*** .....

**PLZ / Ort\*** .....

**Diese Einzugsermächtigung gilt bis auf Widerruf.**

.....

**Ort, Datum\***

**Unterschrift Kontoinhaber\***

Angebener zur Kontoverbindung



**Anmeldeformular VHS Felde Herbst 2018**  
**Kurslisten zum Ankreuzen für die verbindliche Anmeldung**  
**Bitte Kurse durch Ankreuzen buchen!**

Nr.	Kurstitel	Kursgebühr	Anmeldung
3.15	Pilates - Anfänger	35,00 €	
3.16	Pilates - Fortgeschrittene	35,00 €	
3.17	Pilates - Anfänger	35,00 €	
3.18	Pilates - Fortgeschrittene	35,00 €	
3.19	Pilates - Fortgeschrittene	35,00 €	
3.20	Pilates - Anfänger Ü 65	35,00 €	
3.21	Pilates - Fortgeschrittene	35,00 €	
3.22	Pilates Beckenboden	42,00 €	
3.23	Rückhalt	42,00 €	
3.24	Rückenschule	28,00 €	
3.25	Gymnastik am Vormittag	28,00 €	
3.26	Gymnastik am Vormittag	27,00 €	
3.27	Gymnastik am Vormittag	27,00 €	
3.40	Salate	9,00 €	
3.41	Ein Abend in Kohl	9,00 €	
3.42	Schwedische Küche	9,00 €	
3.43	Party- und Mitternachtssuppen	9,00 €	
3.44	Kräuterküche	9,00 €	
3.45	Feierabendküche	9,00 €	
4.1	Englisch A1.2	63,00 €	
4.2	English in everyday situations ab A2	42,00 €	
4.3	Französisch für Anfänger und Wiedereinsteiger A1	34,00 €	
4.4	Französisch ab A2	34,00 €	
4.5	Französisch für Fortgeschrittene B1-C1	58,00 €	
4.6	Spanisch für Anfänger A1	48,00 €	
4.7	Spanisch mit Vorkenntnissen A2	78,00 €	
4.8	Spanisch für Fortgeschrittene A2-B1	58,00 €	
4.9	Schwedisch für Anfänger A1	24,00 €	
4.10	Schwedisch für Fortgeschrittene ab B1	24,00 €	
4.11	Dänisch Anfängerkurs II A1.2	68,00 €	
5.1	Grundlagen am PC für Anfänger	39,00 €	
5.2	Grundlagen am PC für Fortgeschrittene	39,00 €	
5.3	Digitale Selbstverteidigung II - Sicherheit im Internet	12,00 €	
0.1	Ferienstpaß in der Stoffwerkstatt	40,00 €	
0.2	Papa, koch mit mir	7,00 €	
0.3	Ein Tag in Schweden	10,00 €	
0.4	Einmal Tierpfleger sein - Tierparkerlebnistage	34,00 €	



### 3.11 Hatha-Yoga am Vormittag

Kursbeschreibungen siehe oben

Di. 04.09.18  
10.00 - 11.30 Uhr  
10 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 49,00 €  
Birgit Jung

### 3.12 Hatha-Yoga

Kursbeschreibungen siehe oben

Mi. 05.09.18  
19.15 – 20.45 Uhr  
16 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 77,00 €  
Birgit Jung

### 3.13 Kundalini-Yoga

Fr. 14.09.18  
17.00 – 18.30 Uhr  
6 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 30,00 €  
Anke Stoltenberg

### 3.14 Yoga auf dem Stuhl

Als Späteinsteiger/in oder mit Einschränkungen im körperlichen Bereich sind Sie herzlich willkommen Yoga auf dem Stuhl kennenzulernen.

Mit ganzheitlichem Yoga, bestehend aus, Ihren Bedürfnissen und Fähigkeiten angepassten Körperübungen, Meditationen und Entspannung können Sie

- mehr Zufriedenheit und Lebensqualität erreichen
- Balance und Koordinierungsfähigkeit steigern
- Aufrichtung und Beweglichkeit der Wirbelsäule verbessern
- unwillkommene Alterserscheinungen reduzieren uvm.

Egal in welchem Alter, jeder ist willkommen.

Yoga ist für alle da.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, dünne Matte, Getränk

Fr. 14.09.18  
15.15 – 16.45 Uhr  
6 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 30,00 €  
Anke Stoltenberg



## Klassisches Pilates

Pilates ist ein speziell aufgebautes Trainingsprogramm nach den 18 klassischen Grundübungen von Joseph Pilates (Fortgeschrittene 26 Übungen). In den Übungen findet besonders das muskuläre Gleichgewicht eine tragende Rolle, um Dysbalancen zu beheben. Innerhalb der Übungen wird immer auf das Gleichgewicht von Kräftigung und Dehnung geachtet und auch die Atmung fließt mit ein. Dieses Training führt zu Kraft, Koordination und Flexibilität im Alltag und zur Verbesserung der physischen Ressourcen wie Körperbewußtsein, Konzentration und Entspannungsfähigkeit. Pilates kann von jeder Altersgruppe ausgeführt werden. Kurse im Jahr fortlaufend, ggf. können sich feste Gruppen entwickeln.

Alle Kurse auch für Männer!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, 1 kl. Handtuch, Gymnastikmatte o. ä.

### 3.15 Pilates - Anfänger

Mo. 03.09.18  
17.00 – 18.00 Uhr  
10 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 35,00 €  
Helga Rosemann

### 3.16 Pilates - Fortgeschrittene

Voraussetzung: Teilnahme an mindestens drei aufeinanderfolgenden Kursen

Mo. 03.09.18  
18.00 – 19.00 Uhr  
10 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 35,00 €  
Helga Rosemann

### 3.17 Pilates – Anfänger

Di. 04.09.18  
18.00 – 19.00 Uhr  
10 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 35,00 €  
Helga Rosemann





### 3.18 Pilates - Fortgeschrittene

Voraussetzung: Teilnahme an mindestens zwei aufeinanderfolgenden Kursen

Di. 04.09.18  
19.00 – 20.00 Uhr  
10 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 35,00 €  
Helga Rosemann

### 3.19 Pilates - Fortgeschrittene

Voraussetzung: Teilnahme an mindestens vier aufeinanderfolgenden Kursen

Mi. 05.09.18  
08.30 – 09.30 Uhr  
10 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 35,00 €  
Helga Rosemann

### 3.20 Pilates - Anfänger Ü 65

Dieser Pilateskurs richtet sich speziell an Personen ab 65 Jahren.

Individuelle gesundheitliche Probleme oder Einschränkungen werden besonders berücksichtigt und sind daher kein Problem bei der Kursteilnahme. Der Kurs ist derzeit voll belegt.

Platz auf Warteliste oder eventuelle Teilnahme nach Rücksprache

Mi. 05.09.18  
09.35 – 10.35 Uhr  
10 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 35,00 €  
Helga Rosemann

### 3.21 Pilates – Fortgeschrittene

Voraussetzung: Teilnahme an mindestens zwei aufeinanderfolgenden Kursen

Mi. 05.09.18  
18.00 – 19.00 Uhr  
10 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 35,00 €  
Helga Rosemann



### 3.22 Pilates – Beckenboden

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching miteinander verbindet. Die Zentrierung (Powerhouse) erfolgt mithilfe der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur und den Muskeln des Beckenbodens. Wir kombinieren die klassischen Pilatesübungen, die langsam und konzentriert ausgeführt werden, mit Kraft- und Wahrnehmungsübungen für den Beckenboden.

Abwechslungsreich und effektiv!

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, lockere Sportkleidung und ein Handtuch

Do. 13.09.18  
16.30 – 17.30 Uhr  
12 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 5  
Gebühr: 42,00 €  
Susanne Becker

### 3.23 Rückhalt

Mit abwechslungsreichen Übungen trainieren wir die Muskeln, Faszien und knöchernen Strukturen. Wir stärken, dehnen und beanspruchen unseren Körper, der für vielseitiges Bewegen geschaffen ist, und so aus Verspannungen und Schmerzen heraus kommen kann. Den Körper wahrzunehmen und zu entspannen begleitet das Üben.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, lockere Sportkleidung und ein Handtuch

Do. 13.09.18  
17.30 – 18.30 Uhr  
12 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 5  
Gebühr: 42,00 €  
Susanne Becker

### 3.24 Rückenschule

#### am Abend - Ganzheitliche Rückenschule

Wirbelsäulenschulung in Theorie und Praxis, Dehnungs- und Lockerungsübungen, Entspannungstechniken für Erholung und ein positives Körpergefühl.

Fortlaufender Kurs,

Abendkurs derzeit voll belegt

Warteliste nach Rücksprache

Di. 30.10.18  
20.15 – 21.15 Uhr  
10 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 28,00 €  
Inke Reinecker

### 3.25 Gymnastik am Vormittag

Fit am Vormittag

Funktionsgymnastik, Rückenschule,

Fitness- und Mobilisationstraining

sowie jede Menge Spaß

Mi. 22.08.18  
09.00 – 10.00 Uhr  
10 x  
Sporthalle Westensee  
Gebühr: 28,00 €  
Inke Reinecker



### 3.26 Gymnastik am Vormittag

(Fortlaufender Kurs: Neuanmeldungen und Einstieg nach Rücksprache möglich), etwas ruhigere Gymnastik

Mi. 29.08.18  
08.30 – 09.30 Uhr  
10 x  
Gemeindezentrum  
Raiffeisenstr. 2  
Gebühr: 27,00 €  
Elli Tietz

### 3.27 Gymnastik am Vormittag

weitere Gruppe, Text siehe oben

Mi. 29.08.18  
09.40 – 10.40 Uhr  
10 x  
Gemeindezentrum  
Raiffeisenstr. 2  
Gebühr: 27,00 €  
Elli Tietz

## **Bücherflohmarkt in den Räumen der VHS am 20. und 21.10.2018 Von 11.00 bis 17.00 Uhr**

Nach dem Erfolg der letzten Jahre lade ich wieder zu einem großen Bücherflohmarkt ein.

Ich freue mich sehr, auch in diesem Jahr die Veranstaltung wieder in den Räumen der VHS Felde durchführen zu können. Es wird Gelegenheit sein, nette Menschen zu treffen und es sich bei Kaffee und Kuchen gutgehen zu lassen.

Wie bisher ist der Erlös für die Betreuung von Kindern aus Tschernobyl durch Frau Eberhardine Seelig in Neumünster bestimmt.

Kommen Sie! Staunen Sie! Kaufen Sie!

Karen Klein



**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 Lebensmittelumlage.**

### 3.40 Salate

Wunderbare, leckere, leichte Salate mit und ohne Fleisch und Kombinationen die einen auf den ersten Blick nicht einfallen würden. Einfach mal überraschen lassen und die nächsten Gäste mit besonderen Salaten faszinieren.

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Getränk und Restebehälter

Di. 25.09.18

18.30 – 21.30 Uhr

Küche

Grundschule Felde

Gebühr: 9,00 €

zzgl. 10,00 €

Kochgeld/Kopien

André Weidtkamp

### 3.41 Ein Abend in Kohl

Norddeutscher als Kohl geht es nun wirklich nicht mehr! Und was man mit Kohl und aus Kohl alles machen kann und doch ein bisschen anders ist als das was wir bisher schon immer mit Kohl und aus Kohl gemacht haben und wissen, das probieren wir heute Abend einfach mal aus. Sei es Wirsing, Kappes, Sauerkraut oder China- oder Spitzkohl! Und da ist ja auch noch Rosenkohl und Chicorée und, und, und. Und alles ganz ehrlich: Ich will Sie nicht verkohlen.

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Getränk, Trockentuch und Restebehälter

Di. 23.10.18

18.30 – 21.30 Uhr

Küche

Grundschule Felde

Gebühr: 9,00 €

zzgl. 10,00 €

Kochgeld/Kopien

André Weidtkamp

### 3.42 Schwedische Küche

Endlose Küsten, eindrucksvolle Schären, ausgedehnte Wälder und verstreute Holzhäuser in klassischem Rot. Schweden ist ein Urlaubsparadies, das mit der Vielfalt seiner Landschaften jeden Naturliebhaber in den Bann schlägt. Und ebenso reichhaltig, klar und naturbelassen wie das Land stellt sich auch seine Küche dar. Und es gibt nicht nur Fisch, sondern auch Elch und das eine oder andere Überraschende. Und wer mag kann die Lebensmittelumlage auch in Kronen bezahlen (100nkr / 100skr/100dkr).

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Getränk, Trockentuch und Restebehälter

Di. 27.11.18

18.30 – 21.30 Uhr

Küche

Grundschule Felde

Gebühr: 9,00 €

zzgl. 12,00 €

Kochgeld/Kopien

André Weidtkamp



### 3.43 Party- und Mitternachtssuppen

Irgendwann ist jedes Chili mal gegessen und jede Hack-Käse-Lauch-Suppe sauer geworden! So gerne man sie isst, mittlerweile hat man doch Lust mal auf was Neues. Daher kochen wir heute, neu, leckere und vor allen Dingen überraschende Suppen für Silvester, die nächste Party oder das nächste Essen mit Freunden oder der Familie.

Bitte mitbringen: **einen großen Kochtopf**, scharfes Messer, Getränk, Trockentuch und Restebehälter

Di. 29.01.19  
18.30 – 21.30 Uhr  
Küche  
Grundschule Felde  
Gebühr: 9,00 €  
zzgl. 10,00 €  
Kochgeld/Kopien  
André Weidtkamp

### 3.44 Kräuterküche

Sie geben vielen Speisen den entscheidenden Kick und bereichern so manches Alltagsgericht: Kräuter sind reich an Vitaminen und ätherischen Ölen und sie zeichnen sich durch ihren ganz speziellen und intensiven Geschmack aus. Ob Basilikum, Bärlauch, Dill, Rosmarin, Wachholder oder Zitronenmelisse; für jedes Kraut gibt es das passende Gericht.

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Schürze, Geschirrtuch, Getränk, Restebehälter

Fr. 02.11.18  
18.00 – 21.00 Uhr  
Küche  
Grundschule Felde  
Gebühr: 9,00 €  
zzgl. 8,00 €  
Kochgeld/Kopien  
Kerstin Buschmann

### 3.45 Feierabend-Küche

Wer nach einem langen Arbeitstag spät nach Hause kommt, hat selten Lust, noch lange am Herd zu stehen. Daher wollen wir in diesem Kurs herzhaftere und einfache Kleinigkeiten probieren, die ganz fix zubereitet sind und die sicher auch der ganzen Familie schmecken.

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Schürze, Geschirrtuch, Getränk, Restebehälter

Fr. 16.11.18  
18.00 – 21.00 Uhr  
Küche  
Grundschule Felde  
Gebühr: 9,00 €  
zzgl.: 8,00 €  
Kochgeld/Kopien  
Kerstin Buschmann

## Erste Hilfe-Kurse

An der Volkshochschule finden auch Erste Hilfe-Kurse statt.

Aktuelle Termine finden Sie im Internet [www.felde.de](http://www.felde.de) unter dem Angebot der vhs.



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

## 4.1 Englisch (A1.2)

Die Teilnehmer\*innen in diesem Englischkurs haben das Niveau A1.1 erreicht. Sie können über sich, ihren Alltag und ihre Familien Auskunft geben, sie können nach Abfahrtszeiten fragen, im Hotel ein Zimmer reservieren, sich verabreden, über Wohnsituationen sprechen und in einer fremden Stadt den Weg erfragen. Wer einsteigen möchte, sollte daher gern solche Grundkenntnisse mitbringen bzw. bereit sein, die Lektionen 1-5 im Lehrbuch Great! A1 nachzulernen. Wir gehen kleinschrittig voran, damit die neuen Sprachkenntnisse allen auch Freude machen können.

Lehrbuch: Great! A1

Mi. 19.09.18  
18.00 – 19.30 Uhr  
12 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 2  
Gebühr: 63,00 €  
Beate Henke

## 4.2 English in everyday situations

### Konversationskurs mit Vorkenntnissen ab A2

Unsere Dozentin freut sich auf Teilnehmer/innen, die Lust haben, ihre Englischkenntnisse aufzufrischen und anzuwenden. Im Mittelpunkt steht das gesprochene Englisch in Alltagssituationen. Ein bisschen Grammatik, Übungen zum Lese- und Hörverständnis und das Schreiben einfacher Texte sind ebenfalls dabei. Freude am Sprechen und keine Angst vor Fehlern sind am wichtigsten. Individuelle Anregungen und Wünsche werden gerne berücksichtigt.

Do. 25.10.18  
18.00 – 19.30 Uhr  
8 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 2  
Gebühr: 42,00 €  
Caitlyn Ross

## Deutschkurse

Bei Fragen zu Deutschkursen wenden Sie sich an uns, wir informieren Sie gern über unser Angebot.



## 4.3 Französisch

### für Anfänger und Wiedereinsteiger (A1)

Sie haben schon einen ersten kleinen Einblick in die schöne französische Sprache erhalten. Sie können sich begrüßen und vorstellen, ein bisschen über Vorlieben sprechen oder etwas im Restaurant bestellen. Vielleicht haben sie vor vielen Jahren auch ein wenig Französisch in der Schule gelernt und möchten es wieder auffrischen. Dieser Kurs bietet einen entspannten (Wieder)einstieg in die Sprache und Einblicke in die französische Kultur. Auch ein gemeinsames Boulespiel kann gern dazu gehören. Bienvenue à tous!

Lehrbuch: Perspectives A1-Cornelsen

ISBN: 978-3-06-520159-9

Mo. 17.09.18

18.00 – 19.00 Uhr

10 x

VHS, Dorfstr. 93

Raum 2

Gebühr: 34,00 €

Charlotte Bousquet

## 4.4 Französisch

### mit Vorkenntnissen (ab A2)

Sie haben schon Kenntnisse der französischen Sprache erworben und möchten diese auffrischen oder weiter ausbauen. Dann sind Sie in diesem Kurs richtig, bei dem es auch um Einblicke in die französische Kultur geht und zu dem auch gern ein Boulespiel gehören kann. Bienvenue à tous!

Lehrbuch wird im Kurs besprochen.

Mo. 17.09.18

19.00 – 20.00 Uhr

10 x

VHS, Dorfstr. 93

Raum 2

Gebühr: 34,00 €

Charlotte Bousquet

## 4.5 Französisch für Fortgeschrittene (B1 - C1)

Aimez-vous la France? Venez donc vous joindre à notre petit groupe sympathique pour discuter de thèmes actuels et de littérature. Entre autres nous améliorons notre compréhension orale et enrichissons notre vocabulaire tout en révisant quelques points grammaticaux. Soyez les bienvenus!

Lehrbuch: Edito B1 (Klett)

Mi. 12.09.18

10.00 – 11.30 Uhr

12 x

VHS, Dorfstr. 93

Raum 1

Gebühr: 58,00 €

Evelyne Martin



## 4.6 Spanisch für Anfänger

### oder für den Urlaub ohne Vorkenntnisse (A1)

Eine Städtereise nach Barcelona, Madrid oder Santander, eine „paella con vino tino“ oder „tapas y aperitivo“ genießen. Dieser Kursus bietet sich an, um Basiskenntnisse der spanischen Sprache zu erlernen und ein wenig tiefer in das Ambiente der iberischen Halbinsel einzutauchen. Bienvenido!

Lehrbuch: El curso en vivo 1 (Langenscheid)

Do. 20.09.18  
19.00 – 20.30 Uhr  
10 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 1  
Gebühr: 48,00 €  
Maren Smolka

## 4.7 Spanisch

### für Teilnehmer mit Kenntnissen bis A2

Mit Spannung erkunden wir das Lehrbuch A2 und stellen fest, dass es neue Anforderungen an uns stellt, erfreulicherweise aber auch vieles vertraut ist. Wir sind eine fröhliche, unkomplizierte Gruppe und erweitern sie gern mit anderen, die auch das Interesse und die Neugier an der spanischen Sprache mit uns teilen oder wiedererwecken möchten. Es gibt noch viel Typisches über Land und Leute, was wir gemeinsam noch entdecken wollen. Dazu kann auch gern ein Abend mit „tapas y aperitivo“ gehören.

Bienvenido a todos!

Lehrbuch: El curso en vivo A2 (Langenscheidt)

Mi. 22.08.18  
19.00 – 20.30 Uhr  
16 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 1  
Gebühr: 78,00 €  
Maren Smolka

## 4.8 Spanisch für Fortgeschrittene

Haben Sie bereits Vorkenntnisse A2/B1 und möchten diese festigen, erweitern und in einer entspannten Atmosphäre weiterlernen? Dann sind Sie bei uns richtig.

Fortsetzung aus dem letzten Semester und für Quer-/Wiedereinsteiger/innen.

Continuamos! Aber natürlich auch wieder mit viel Spaß.

Lehrbuch: Con gusto, B1

Mo. 03.09.18  
18.00 – 19.30 Uhr  
12 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 1  
Gebühr: 58,00 €  
Lourdes Camacho de  
Sowa





## 4.9 Schwedisch

### für Anfänger (A1)

Sie haben Lust die schwedische Sprache zu lernen? In diesem Schnupperkurs geht es um die ersten Grundlagen und um Hilfreiches für Ihren Urlaub in Schweden.

Lehrbuch wird im Kurs besprochen.

Di. 04.09.18  
17.15 – 18.45 Uhr  
5 x  
VHS Dorfstr. 93  
Raum 2  
Gebühr: 24,00 €  
Antonia Kroth

## 4.10 Schwedisch

### mit Vorkenntnissen, ca. ab B1

Gillar du Sverige? Har du lust att prata svenska? Då är du välkommen att delta i vår lilla kurs! Vi diskuterar kring olika teman, arbetar med texter, repeterar grammatik, förbättrar uttalet... Och vi har kul! Alla är välkomna!

Lehrbuch wird im Kurs besprochen.

Di. 04.09.18  
18.45 – 20.15 Uhr  
5 x  
VHS Dorfstr. 93  
Raum 2  
Gebühr: 24,00 €  
Antonia Kroth

## 4.11 Dänisch II (A1.2)

Nur Mut, man muss noch nicht perfekt sein, um in unseren kleinen Kurs einsteigen zu können. Bisherige Themen waren: sich vorstellen, Freizeitaktivitäten, Zahlen und ein Besuch im Café. Weiter geht's mit dem Tagesablauf, der Uhrzeit und Einkäufen. Wir üben mit Spiel und Spaß wieter an der verflixten Aussprache.

Buch: Vi snakkes ved (aktuell oder ältere Version)  
Hueber Verlag, ab Lektion 4

Di. 04.09.18  
19.45 – 21.15 Uhr  
14 x  
VHS Dorfstr. 93  
Raum 1  
Gebühr: 68,00 €  
Inga Mahlke



## **5.1 Grundlagen am PC für Anfänger auch für Senior(inn)en, ganz entspannt und ohne Überforderung**

- Grundeinstellungen und Problemlösungen am PC
  - Arbeiten mit dem Betriebssystem Windows 7
  - Arbeiten mit dem Textverarbeitungsprogramm Word
  - Arbeiten mit Grafikprogrammen, Powerpoint und Excel
  - 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.

**Achtung:**  
**Vorbesprechung am 10.09.18 um 17.00 Uhr**

Di. 18.09.18  
17.00 – 18.30 Uhr  
6 x  
Grundschule Felde  
Gebühr: 39,00 €  
Jens Lersmacher

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

Fortsetzung aus dem letzten Semester 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

**Achtung:**  
**Vorbesprechung am 10.09.18 um 17.00 Uhr**

Mo. 17.09.18  
17.00 – 18.30 Uhr  
6 x  
Grundschule Felde  
Gebühr: 39,00 €  
Jens Lersmacher



## 5.3 Digitale Selbstverteidigung II

Meine Daten kriegt Ihr nicht! - Sicherheit im Internet

Im realen Leben ist Privatsphäre eine

Selbstverständlichkeit. Im Internet ist es genau

umgekehrt. Von jedem Nutzer werden möglichst viele

Daten gesammelt und verwertet, um Interessens- und

Persönlichkeitsprofile zu erstellen. Dies führt zu

personalisierter Werbung und individuellen Preisen,

kann zu Identitätsdiebstahl und zu Nachteilen bei

Versicherungen, Banken oder Vermietern führen.

Dieser Kurs zeigt die Methoden von Datensammlern,

Datenhändlern und Kriminellen, sowie einfache

Möglichkeiten zum Schutz, um das Internet spurenarm

und sicherer nutzen zu können. Dabei geht es z.B. um

- Browser inkl. Einstellungen, Zusatzprogrammen und

Suchmaschinen,

- Online-Banking und Bezahlmethoden,

- Betriebssysteme, Antiviren-Programme und

Firewalls,

- WLAN u.v.m.

Die dargestellten und besprochenen Maßnahmen

können auch gleich am mitgebrachten Gerät (z.B.

Notebook) durchgeführt werden.

Fr. 02.11.18

18.30 – 21.30 Uhr

Gemeindezentrum

Felde,

Raiffeisenstr. 2

Gebühr: 12,00 € bar

Dr. Björn Tylkowski

## Junge vhs – Kinderkurse

### 0.1 Ferienspaß in der Stoffwerkstatt

#### ... für kreative Kids ab 8

... auch in den Ferien wollen wir zusammen kreativ sein und unseren Ideen freien Lauf lassen. Dabei können Beanie-Mützen, Kuschel(tier)kissen, kleine Taschen, Utensilos, Brillen/Handyets, kultige Sportbeutel und noch vieles mehr entstehen. Wir werden uns gegenseitig inspirieren und dabei viel Spaß haben! Also los, (Jungs und Mädchen) seid dabei!!!

Bitte mitbringen: Schere, Stoffreste, Bänder, Stecknadeln, Knöpfe, falls vorhanden auch gern die eigene Nähmaschine mitbringen!

Mo.– Fr.  
01.- 05.10.18,  
nicht am Mittwoch,  
dem 03.10.  
(Feiertag)!,  
jeweils von  
09.00 – 12.00 Uhr  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 4  
Gebühr: 40,00 €  
Katja Jeschke

### 2.8 Die Stoffwerkstatt... jetzt auch am Samstag

#### ...für alle, Kinder und Erwachsene, die Lust haben, mal wieder kreativ zu werden! (...auch für absolute Anfänger und Kids ab 8 J.)

Jeder kann gern sein kleines oder auch größeres Projekt von zu Hause mitbringen und mit Spaß am Ausprobieren und am gemeinsamen Inspirieren fertigstellen. Wir werden unseren Ideen freien Raum lassen und feststellen wie unkompliziert und schnell individuelle Werke entstehen können.

Ich freu´ mich auf euch!

Weitere Infos und Termine auf Seite 11 und 12!

Sa. 01.09.18 und  
Sa. 08.09.18  
10.00 – 13.00 Uhr  
2 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 4  
Gebühr: 21,00 €  
ggf. zzgl. Material  
Katja Jeschke

### 0.2 Papa, koch mit mir

Für Kinder ab 8 Jahren

Jedes Team „Vater und Kind“ kocht ein einfaches Gericht nach Rezeptvorgabe. Anschließend essen wir gemeinsam.

Ungeübte sind willkommen!

Bitte mitbringen: Schneidemesser, Schürze, Geschirrtuch, Getränk,  
ggf. Restebehälter

Sa. 29.09.18  
16.15 – 18.30 Uhr  
Küche  
Grundschule Felde  
Gebühr: 7,00 € p.P.  
zzgl. 6,00 €  
Umlage p.P.  
Elke Käding

Viele Veranstaltungen, die für Kinder, Jugendliche und Erwachsene gleichermaßen geeignet sind, finden Sie auch in anderen Programmbereichen.

Zum Beispiel die Naturführungen, Kreativangebote, Musik und mehr.

Bei Fragen sprechen Sie uns gerne an

## Junge vhs – Kinderkurse

### 0.3 Ein Tag in Schweden

Für Kinder von 6-12 Jahren

Hast du schon mal von Pippi Langstrumpf, dem stärksten Mädchen der Welt, gehört? Oder dem Lausbub Michel aus Lönneberga? Ja? Und weißt du auch, wo sie herkommen? Richtig, aus Schweden! An diesem Nachmittag möchte ich mit dir eine Reise nach Schweden machen. Dabei werde ich dir die Sprache und Kultur durch Geschichten von Astrid Lindgren und „typisch schwedischen Dingen“ näher bringen. Dabei darf es natürlich nicht an Kreativität und Mitmach-Aktionen fehlen! Daher werden wir auch gemeinsam singen und tanzen und uns einfach einen gemütlichen Nachmittag in dieser oft leider doch sehr stressigen Vorweihnachtszeit machen.

Hoppas att vi ses snart! ;)

Sa. 08.12.18

14.00 – 17.00 Uhr

VHS Felde,

Dorfstr. 93

Gebühr: 10,00 €

Annika Krefth

### 0.4 Einmal Tierpfleger sein

#### Tierparkerlebnistage

Für Kinder ab 5 Jahren

Einmal Tierpfleger/in sein und hinter die Kulissen des Tierparks schauen! Spannend, witzig und kindgerecht lernen die Kids die großen und kleinen Tiere kennen. Der Kontakt beim Füttern weckt die Wissbegierde und den Forscherdrang. Ob Pferde, Esel, Schweine, Schafe oder Geflügel – wir fragen uns: Was fressen die Tiere? Wo schlafen die Hühner? Wie sehen die Füße der Tiere aus? Warum wühlen die Schweine mit ihrer Rüsselnase im Boden? Sind Esel störrisch und Schweine dreckig? Und müssen alle Schafe geschoren werden? Wir spinnen für zu Hause ein Armband aus der Schafwolle, basteln Pinsel aus Pferdehaaren und vieles mehr. 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 mitbringen: einen kleinen Imbiss und ein Getränk!

Eltern können Ihre Kinder für 9,- € pro Person und Termin gern begleiten.

Sa. 22.09.18,

14.00 – 16.00 Uhr

4 x, weitere Termine:

27.10./ 10.11. und

24.11.18

Tierpark Arche

Warder,

Langwedeler Weg 11,

24646 Warder

Gebühr: 34,00 €, inkl.

Materialkosten

Stefanie Klingel

**Kursanmeldungen bitte schriftlich  
an die VHS Felde  
Dorfstr. 93, 24242 Felde**

**Informationen unter  
Tel.: 04340-4008010**

Bei speziellen Fragen können Sie sich auch an unsere Dozentinnen und Dozenten wenden.

**Telefonliste VHS Dozentinnen und Dozenten:**

Gudrun Aschenbach	04347/9545
Kerstin Buschmann	04305/1288
Lourdes Camacho de Sowa	0431/333495
Christine Friedrich	04340/403122
Beate Henke	04340/403178
Sibylle Jasper-Tönnies	04871/4591
Birgit Jung	0431/98377094
Meune Lehmann	04392/5738
Jens Lersmacher	0157/72902341
Inga Mahlke	04340/1293
Evelyne Martin	04340/587
Kay Prinz	04340/1677
Inke Reinecker	04392/2998
Stephan Scheja	04305/991250
Maren Smolka	04340/8413
Anke Stoltenberg	0170/2119408
Martin Tollkühn	04305/731
Karlo Vollbrecht	04331/949988
André Weidtkamp	0162/3315118

Nutzen Sie das Anmeldeformular aus der Programmheftmitte.

Sie finden das Anmeldeformular auch direkt in der VHS  
oder auf der Internetseite unter [www.felde.de/VHS](http://www.felde.de/VHS)

Kursanmeldungen bitte schriftlich mit dem Anmeldeformular an die VHS Felde.

Bürozeiten: Dienstag von 10 – 12 Uhr und Donnerstag von 17 – 18 Uhr  
sowie nach Vereinbarung.

Gern können Sie auch eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen  
oder Sie schreiben uns an [vhs-felde@gmx.de](mailto:vhs-felde@gmx.de)

Bei Fragen wenden Sie sich gern an uns!

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

## **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 Teilsprachprüfungen, 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 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