

# Allgemeine Hinweise

## Anmeldung

Bitte melden Sie sich bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn **schriftlich** an mit dem Anmeldeformular aus der Heftmitte (bitte heraustrennen)

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 ist oder ausfällt, erhalten Sie selbstverständlich eine Absage. Geben Sie deshalb bei der Anmeldung 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 04.09.17 und endet am 31.01.18.

Während der Schulferien (Herbstferien 16.10.-27.10.17, Weihnachtsferien 21.12.17–06.01.18) ist die VHS geschlossen.

## 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 u. ä. Die VHS übernimmt keine Haftung für abhanden gekommene Gegenstände. 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. Während der Schulferien ist das Büro nicht besetzt.

Bei Fragen wenden Sie sich gern an uns!

Ihr VHS-Team Andrea Multerer und Doris Lötzsch

## Junge vhs – Kinderkurse

### **0.1 Einmal Tierpfleger sein Tierparkerlebnistage**

#### **Für Kinder ab 5 Jahren**

Einmal Tierpfleger sein und 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, Esel, Schweine oder Schafe, die Kids erfahren, dass manche Schafe nicht geschoren werden müssen, warum bei den Wurfgeschwistern der Ferkel eines immer besonders winzig ist und warum Kaltblutpferde so große Hufe haben. An 4 Samstagen trifft sich die Gruppe von 14-16 Uhr, um die Tiere des Tierparks kennenzulernen und mit anderen Kindern zusammen in der Natur unterwegs zu sein. Die Tierparkerlebnistage 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. 07.10.17,  
14:00 - 16:00 Uhr  
4 x, weitere Termine:  
28.10./ 04.11./18.11.  
Tierpark Arche  
Warder,  
Langwedeler Weg 11,  
24646 Warder  
Gebühr: 34,00 €, inkl.  
Materialkosten  
Stefanie Klingel

### **0.2 Die Stoffwerkstatt**

#### **Für kreative Kids ab 8 Jahren, auch Jugendliche und Eltern sind herzlich willkommen...**

Wir wollen gemeinsam entdecken, was man aus Stoff so alles zaubern kann!  
Von kleinen Täschchen, Beani-Mützen, Loop-Schals, Utensilos über Kuschel(tier)kissen oder Schlampermäppchen bis hin zu kultigen Sportbeuteln können wir alles zusammen ausprobieren, gestalten und nähen. Dabei werden wir uns gegenseitig inspirieren und vor allem viel Spaß haben.  
Bitte mitbringen: Schere, Stoffreste (gerne viele verschiedene), Stecknadeln, Knöpfe, Bänder, Borten...  
Falls vorhanden auch gerne eine Nähmaschine mitbringen!

Sa. 04.11., 25.11.,  
09.12.17  
10:00 - 13:00 Uhr  
3 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 4  
Gebühr: 29,00 €  
Katja Jeschke

## Junge vhs – Kinderkurse

### 0.3 Singen und Bewegen für Kinder

#### Für Kinder von 6 – 10 Jahren

Du singst gerne und hast Spaß, dich dabei zu bewegen? Dann bist Du hier richtig. Wir singen Lieder und Songs aus verschiedenen Ländern- von Tieren, Menschen, Jahreszeiten...

Unsere Lieder sind lustig, ruhig, schaurig, frech, rhythmisch...

Wir begleiten die Lieder mit Rhythmus, Bewegung oder wir tanzen dazu!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe und Trinken

Do. 28.09.17

16.00 – 17.00 Uhr

8 x

VHS, Dorfstr. 93

Raum:

Gebühr: 28,00 €

Gabriele Schroeter

### 0.4 Papa kocht mit mir

#### 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. Restbehälter

Sa. 11.11.17

16.15 – 18.30 Uhr

Küche

Grundschule Felde

Gebühr: 7,00 € p.P.

zzgl. 5,00 €

Umlage p.P.

Elke Käding

### 0.5 Selbstgemachte Geschenke aus der Küche

#### Für Kinder und Jugendliche

In der Küche lassen sich prima kleine Geschenke für Eltern, Geschwister, Großeltern oder Freunde zaubern. Wenn ihr Lust habt, kleine Pralinen, knusprige Kekse, leckere Marmeladen oder herzhaftes Pesto herzustellen und anschließend auch gleich festlich zu verpacken, dann seid ihr genau richtig in diesem Kurs.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk, kleine Tasche oder Korb zum Transportieren der selbstgemachten Sachen

Sa. 16.12.17

11.00 – 14.30 Uhr

Küche

Grundschule Felde

Gebühr: 10,00 €

zzgl. 9,00 €

Kochgeld/Kopien/

Geschenkverpackung

Kerstin Buschmann

Viele weitere Veranstaltungen, die für Erwachsene, Kinder und Jugendliche gleichermaßen geeignet sind, finden Sie auch in anderen Programmbereichen, zum Beispiel die Naturführung für Familien, Eulen und Käuze, Kreativangebote wie Schnitzen, Musik und mehr. Bei Fragen sprechen Sie uns gerne an!



## 1.1 Georgia und Louisiana

### Vom Winde verweht

„Vom Winde verweht“ – jeder kennt das Buch von Margaret Mitchell und den berühmten Film mit Vivien Leigh und Clark Gable. Doch wie ist der Süden der USA heute? Gibt es noch diese Romantik oder ist man heute in Boom-Towns? Stellvertretend für den „Alten Süden“, geht diese interessante Reise nach Georgia und Louisiana. Susanne von Dacheröden nimmt Sie mit auf eine Entdeckungsreise in ihre Heimat. Lassen Sie sich entführen in diese spannenden Regionen der USA.

Ein Bilder/PowerPoint unterstützter Vortrag.

Fr. 22.09.17  
19.00 – ca. 21.30 Uhr  
Gemeindezentrum,  
Raiffeisenstr. 2  
Gebühr: 6,00 € bar  
Susanne von  
Dacheröden

## 1.2 Baikalsee – Blaue Perle Sibiriens

### Zu Fuß die alte Baikalbahn entlang

Endlose Wanderungen, besondere Begegnungen, wilde Natur und verfallende Gebäude - freuen Sie sich auf beeindruckende und fesselnde Bilder dieser Reise zur „Blauen Perle Sibiriens“, dem Baikalsee. Lauschen Sie den Erzählungen über das Ostsajan-Gebirge, über die Tascheran-Steppe und erfahren Sie alles über eine Wanderung auf der knapp 100 km langen Krugobaikalka, der Alten Baikalbahn. Anfang des 20. Jahrhunderts unter enormen Anstrengungen gebaut, war diese Bahnstrecke zwischen Sljudjanka und Port Baikal 50 Jahre lang Teil der Transsibirischen Eisenbahnlinie. Seit 1956 ist sie eine nur noch wenig genutzte Sackbahn und ein einzigartiges Architekturmuseum sowie ein Naturparadies. Heiko Klotz hat diese traumhafte Wanderung fotografisch dokumentiert und eine Auswahl seiner Bilder zu einem mitreißenden Bildervortrag zusammengestellt.

Fr. 06.10.17  
19.00 – ca. 21.30 Uhr  
Gemeindezentrum,  
Raiffeisenstr. 2  
Gebühr: 6,00 € bar  
Heiko Klotz

### “Felder in der Welt”

#### – Reiseberichte, Bilder und selbst geschnittene Filme

Unter diesem Titel möchten wir Ihnen die Möglichkeit bieten und Sie animieren, eigene Bilder, Filme oder Vorträge Ihrer Erlebnisse zu präsentieren. Es muss nicht professionell sein!

Wir freuen uns, wenn Sie mit uns Kontakt aufnehmen!



### **1.3 Besuch des Textilmuseums Tuch und Technik in Neumünster mit anschließendem Kaffeetrinken**

Die Zeit der Tuchmacherei in den alten Fabrikgebäuden ist lange vorbei. Die Blütezeit der Tuchmacherstadt Neumünster begann 1760 und wurde 1991 beendet. Dazwischen lag die Zeit der Dampfmaschinen, der Kriegswirren und der Wirtschaftskrise. Heute bekommt man Eindrücke in die alte Handwerkskunst der Weberei. Im Museum gibt es Stationen zum Anfassen, Fühlen, Ausprobieren und Erinnern.

Anschließend fahren wir mit dem Bus zum Naturpark Aukrug, wo wir uns nach einer kleinen Führung durch „Dat ole Hus“ bei Kaffee und Kuchen stärken.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der VHS Melsdorf statt.

Wir starten um 12.30 Uhr in Felde an der VHS, um 12.50 Uhr hält der Bus in Melsdorf am Bahnhof.

Um 17 Uhr fahren wir zurück und es kann dann in Melsdorf und in Felde wieder ausgestiegen werden. Reiseveranstalter im Sinne des Reiserechts ist die Graf Recke GmbH in Schacht-Audorf.

Im Preis enthalten sind: Hin- und Rückfahrt mit dem Bus von Felde über Melsdorf nach Neumünster und Aukrug, Eintritt ins Museum Tuch und Technik, Führung durch das Museum, Kaffeegedeck

Sa. 04.11.17  
12:30 – ca. 18.00 Uhr  
12.30 Uhr Abfahrt an  
der VHS Felde,  
Dorfstr. 93,  
12.50 Melsdorf,  
Bahnhof  
13.30 – 15.30 Uhr  
Museumsbesichtigung  
Textilmuseum  
Neumünster mit  
Führung  
16.00 Kaffeetrinken in  
Aukrug, „Dat ole Hus“  
mit kleiner Führung  
17.00 Rückfahrt über  
Melsdorf nach Felde  
Gebühr: 39,00 €  
Graf Recke Reisen

Anmeldeschluss für  
die Fahrt ist der  
08.10.17!

### **1.4 Das Wahlergebnis vorhersagen**

Am 24. September 2017 um Punkt 18 Uhr schließen die Wahllokale der Bundestagswahl – und zeitgleich wird eine Prognose des Wahlergebnisses bekanntgegeben, die dem endgültigen Ergebnis sehr nahe kommen wird, ohne das auch nur eine einzige Stimme ausgezählt wurde. Wie ist das möglich?

Der Vortrag gibt einen Einblick wie Wahlprognosen vor der Wahl und Hochrechnungen am Wahlabend funktionieren, warum Wahlumfragen immer häufiger daneben liegen und wie stressig so ein Wahlabend für Statistiker sein kann.

Fr. 15.09.17  
19.00 – 20.30 Uhr  
Gemeindezentrum,  
Raiffeisenstr. 2  
Gebühr: 6,00 € bar  
Dr. Andreas Techen



## 1.5 Vorsicht Statistik! – Von der Illusion korrekter Zahlen

"Statistik ist das Informationsmittel der Mündigen. Wer mit ihr umgehen kann, kann weniger leicht manipuliert werden" (Elisabeth Noelle-Neumann).

Einmal die Zeitung aufgeschlagen – und uns begegnen täglich eine Vielzahl statistischer Informationen in Form von Quoten, Umfragen, Indizes, Diagrammen, Wachstumsraten, Zeitreihen, Anteilen und Prozenten. Statistiken sind unverzichtbar und hilfreich, denn Sie vereinfachen, filtern und sortieren die tägliche Informationsflut um uns die Dinge mitzuteilen, die wir sonst übersehen würden. Dadurch sind wir aber auch dem Statistiker ausgeliefert, der durch gezielte Aufbereitung von Daten die Welt ein Stück weit so darstellen kann, wie sie ihm gefällt – nicht immer, aber häufig mit der Absicht falsche Informationen zu verbreiten oder die Wahrheit ein wenig zu kaschieren. Manchmal schlagen uns aber auch unsere eigenen Vorstellungen von Zufall, Wahrscheinlichkeiten und Bruchrechnung ein Schnippchen. Der Leser von Statistiken muss wissen, wie man solche Tricks und Fallen erkennt – und das nicht erst seit dem Begriffe wie „Fake News“ und „Alternative Fakten“ durch die Medienwelt geistern. Ausgehend von aktuellen Beispielen aus der Presse werden im Vortrag und der anschließenden Diskussion die häufigsten Fallstricke bei der Interpretation von Statistiken vorgestellt und so der kritische Blick zum Erkennen von Manipulation durch Statistik geschult.

Fr. 10.11.17  
19.00 – 20.30 Uhr  
Gemeindezentrum,  
Raiffeisenstr. 2  
Gebühr: 6,00 € bar  
Dr. Andreas Techen

## 1.6 Gutes Benehmen

Gutes Benehmen ist stets wichtig und erleichtert das Leben. Gutes Benehmen ändert sich, aber Höflichkeit und Rücksicht sind immer aktuell. Fragen sind zum Beispiel: wie umschiffe ich heikle Situationen, wer geht wem vor, weg grüßt zuerst? Im Vordergrund stehen dieses Mal Fragen rund ums Essen: Tisch decken, Sitzordnung, Tischgespräche, Kleidung dem Anlass entsprechend. Es gibt hierzu einen Imbiss aus der Küche der Südstaaten der USA.

Sa. 30.09.17  
14.00 – 17.00 Uhr  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum: 1  
Gebühr: 10,00 €  
zzgl. Materialkosten  
3,50 €  
Susanne von  
Dacheröden



### **1.7 Wildfrüchtauführung Sanddorn gelb, Hagebuttenrot und Traubenkirschenschwarz**

Wenn sich das Laub an den Bäumen zu verfärben beginnt, bringt die Natur die schönsten Früchte hervor. Auf einem herbstlichen Spaziergang zu bunten, vitaminreichen Beeren, leckeren, fetten Nüssen und gesunden, mineralhaltigen Samen erfahren Sie alles, was Sie zur Ernte und Verarbeitung von Wildfrüchten wissen möchten.

Zum Abschluss freuen Sie sich auf Kostproben von meinem Wildfrüchte-Marmeladen-Buffer. Bitte denken Sie an wetterangepasste Kleidung, ggf. Notizblock, Fernglas

Sa. 16.09.17  
14.00 – 16.00 Uhr  
Ihlseeweg,  
Waldparkplatz  
Tiergehege Hammer  
24113 Kiel  
Gebühr: 7,00 €  
Kinder ermäßigt  
Gudrun Aschenbach

### **1.8 Herbstwanderung zum Gut Marutendorf**

Unter uralten Eichen mit schönem Blick über die Wiesenniederungen der Hanstorfer Au und der Eider wandern wir bis zum Gut Marutendorf. Über die Eiderbrücke bei Hohenhude und vorbei an der malerischen Steinfurter Mühle führt uns der Weg über insgesamt 6 km zum Ausgangspunkt zurück.

Unterwegs werden wir näher anschauen, was am Wege grünt, blüht und fruchtet. Bitte denken Sie an wetterangepasste Kleidung und Schuhe, ggf. Fernglas

Sa. 23.09.17  
14.00 – 17.00 Uhr  
Parkplatz am Beginn  
der Eichenallee rechts  
hinter dem  
Ortsausgang von  
24239 Schönwohld in  
Richtung 24247  
Rodenbek  
Gebühr: 9,50 €  
Kinder ermäßigt  
Gudrun Aschenbach

### **1.9 Konfetti der Natur: Herbstlaub im Gutspark Bossee**

Ob einheimisch oder fremdländisch – im goldenen Oktober entzünden die Bäume im Gutspark Bossee ein Feuerwerk an Farben. Vom zarten Gelb der Birken und Linden über das warme Maisgelb der Flügelnüsse, das kupferne Rot der Buchen, das goldene Braun der Eichen bis zum tiefen Purpur der Ahorne: Auf einer leichten Wanderung von rund 4 km wollen wir dieses Schauspiel genießen und verschiedene Baumarten näher kennenlernen.

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

Sa. 28.10.17  
13.30 – 16.00 Uhr  
Dorfstraße 1 a  
24259 Westensee  
Parkplatz Badestelle  
Gebühr: 9,50 €  
Kinder ermäßigt  
Gudrun Aschenbach



## 1.10 Familienführung

### Auf den Spuren eines wilden Tieres

Wilde Tiere in Wald und Wiese sind häufig scheu und leben versteckt. Aber sie hinterlassen Spuren. Auf einem Familienausflug in die herbstliche Natur können sich kleine und große Naturforscher auf Entdeckungstour nach einem bestimmten Wildtier begeben. Aber welchem? Die Lösung des Rätsels wird mit einem gemeinsamen Spiel und Picknick belohnt. Mitbringen: Wildnisangepasste Kleidung und alles fürs Picknick

So. 01.10.17  
14.00 – 17.00 Uhr  
Seeweg 21  
24259 Wrohe  
Parkplatz Badestelle  
Gebühr: 9,50 €  
Kinder ermäßigt: 5,- €  
Gudrun Aschenbach

## 1.11 Eulen und Käuze – leise Jäger der Nacht

An dieser Abendexkursion durch den Wald am Schierensee gehen wir auf die Suche nach dem Vogel des Jahres 2017 – dem Waldkauz. Auch weitere Eulen und Käuze treffen wir mit etwas Glück an. Die Vögel rufen in der Dämmerung und mit viel Glück bekommen wir im Schein der Taschenlampe sogar ein Käuzchen zu sehen. Nebenbei erfahren Sie vieles über diese geheimnisvollen Vögel der Nacht. Bei schlechten Wetterbedingungen wird die Exkursion kurzfristig abgesagt.

Bitte mitbringen: warme, wetterfeste Kleidung, Taschenlampe, Fernglas und ggf. Vogelbuch

Fr. 03.11.17  
16.30 – 19.30 Uhr  
Wrohe, Parkplatz an  
der Badestelle  
Gebühr: 9,50 €  
Natascha Gaedecke

## 1.12 Eulen und Käuze – leise Jäger der Nacht

Text siehe oben

Fr. 17.11.17  
16.30 – 19.30 Uhr  
Wrohe, Parkplatz an  
der Badestelle  
Gebühr: 9,50 €  
Natascha Gaedecke





### 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

#### 2.1 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).

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



## 2.2 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.

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

## 2.3 Einfach mal Singen!

### Singen für ALLE: Kinder, Erwachsene und Senioren!

Wir wollen einfach gemeinsam Spaß haben mit vielen bunten „Ohrwürmern“! Sie wollten schon immer mal „Pippi Langstrumpf“ singen oder „Probier´s mal mit Gemütlichkeit“? Oder sie mögen lieber Beatles, Balladen, Film Songs, Irish Folk, Gospel, Pop Songs? Sie müssen nicht mehr alleine unter der Dusche singen- oder das Singen den Kindern überlassen... Hier dürfen ALLE Singen!

Dieses „Experiment“ wird ein Riesenspaß!

Bitte mitbringen: Getränk, falls vorhanden Gitarre, Cachon...

Sa.18.11.17  
16.00 – 18.00 Uhr  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum: 2  
Gebühr: 7,00 €  
zzgl. 2,00 € Material  
Gabriele Schroeter

**Wir laden ein zur  
Fotografie-Ausstellung  
in der VHS Felde  
mit Fotografien von Wolfgang Meyer-Hesemann  
und Arbeiten der Teilnehmer des Fotografie-Workshops  
Ausstellungseröffnung  
So. 26.11.17  
16.00 Uhr**



## b) Kunst und kreatives Gestalten

### 2.4 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. 19.09.17

10.00 – 12.30 Uhr

15 x

Atelier am Westensee

Wiesenweg 22, Felde

Gebühr: 150,00 €

Kay Prinz

### 2.5 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. 19.09.17

19.00 – 21.00 Uhr

15 x

VHS, Dorfstr. 93

Raum 4

Gebühr: 90,00 €

Kay Prinz

### 2.6 Malen macht Freude - Kunstwerkstatt am Mittwoch

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

Mi. 20.09.17

19.00 – 21.00 Uhr

15 x

VHS, Dorfstr. 93

Raum 4

Gebühr: 90,00 €

Kay Prinz

### 2.7 Kreatives Schnitzen

#### Kerbschnitzen und mehr

Für Kinder ab ca. 10 Jahren, Jugendliche und Erwachsene

In dieser Einführung in erste Schnitzarbeiten, wird es um die Technik des Kerbschnitzens und um ggf. weitere, leicht anzuwendende Techniken gehen.

Material und Werkzeug werden gestellt, Sie können jedoch auch gern eigenes Holz wie z.B. interessante Fundstücke und eigenes Werkzeug mitbringen. Für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: eventuell Werkzeug und Holz, Getränk und Snack für den kleinen Hunger.

Sa. 25.11.17

10.00 – 14.30 Uhr

VHS, Dorfstr. 93,

Raum 4

Gebühr: 16,00 €

Hans-Joachim

Jungjohann



## 2.8 Fotografie-Workshop

### Planung, Realisierung und Präsentation eines fotografischen Projektes

Für an kreativer Fotografie interessierte Jugendliche und Erwachsene

Voraussetzung: Vertrautheit mit dem eigenen fotografischen Gerät (egal ob Smartphone, digitale Kompakt- oder DSLR-Kamera o.ä.); falls vorhanden eigener Laptop mit Fotobearbeitungsprogramm.

Wir wollen an drei Samstagen 1. unsere bisherigen fotografischen Arbeiten an je 10 mitgebrachten Beispielbildern einer oder mehrerer Serien (Fotoabzüge oder f/sw Laser Prints A4 aus dem Copy-Shop) kritisch anschauen und eine gemeinsame Projektidee entwickeln, an der dann während der Woche von jedem Teilnehmer gearbeitet wird.

2. Am folgenden Samstag werden die jeweiligen Ergebnisse (ca. 10 bis 20 Fotos von jedem) gesichtet und diskutiert, mit dem Ziel, im Verlauf der folgenden Woche das eigene Arbeitsergebnis zu überarbeiten; außerdem erfolgen erste Vorbereitungen der Ausstellung. Am letzten Wochenende werden dann

3. die überarbeiteten Ergebnisse besprochen, die Form der Präsentation konkretisiert und anschließend wird die Ausstellung für den Sonntagnachmittag in der VHS aufgebaut. Den Abschluss bildet eine Nachbesprechung.

Informationen: [www.fotoreality.de](http://www.fotoreality.de)

Sa. 11.11., 18.11.,  
25.11. und  
So. 26.11.17  
jeweils  
14.00 – 19.00 Uhr

Ausstellungseröffnung  
So. 26.11.17  
16.00 Uhr

VHS, Dorfstr. 93  
Raum: 2  
Gebühr: 70,00 €  
Wolfgang Meyer-  
Hesemann

## 2.9 Goldschmiedekurs

### nach dem Motto: Versuchungen sollte man nachgeben. Wer weiß, ob sie wiederkommen!

Unter der Anleitung von Claudia Lenzmann möchten wir auch in diesem Semester in netter Atmosphäre ein individuelles Schmuckstück fertigen. Schmuck von der Tante, Oma oder Mutter, welcher neu belebt werden soll, kann hier auch umgearbeitet werden. Lassen Sie sich in die Welt der ungewöhnlichen Kreationen entführen?

Der Kurs ist auf 4 Teilnehmer limitiert!

Ist übrigens auch ein ganz tolles Geschenk und individueller kann Schmuck nicht sein.

Di. 07.11.17  
19.00 – 21.00 Uhr  
5 x  
24796 Krummwisch,  
Alte Dorfstraße 1  
Gebühr: 50,00 €  
zzgl. Material nach  
Verbrauch  
Claudia Lenzmann



## 2.10 Nähwerkstatt

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

**(...auch für absolute Anfänger!...)**

Jeder kann zum Einstieg seine kleine oder auch größere „Baustelle“ von zu Hause mitbringen. Wir werden uns gegenseitig inspirieren und vor allem Spaß am Ausprobieren und kreativ sein haben! Wir können zusammen neue Projekte entdecken, wie z.B. originelle Taschen aus alten Jeans, flotte Wickelröcke aus Stoffresten oder vielleicht hast du auch Lust mal deine eigene Fensterdekoration zu nähen, z.B. ein Raffrollo? Auch bunte Kuschkissen oder Faschingskostüme für Kinder können hier entstehen. Wir werden unseren Ideen freien Lauf lassen und feststellen, wie unkompliziert und schnell individuelle Werke entstehen können.

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

Mo. 25.09.17  
19.00 – 20.30 Uhr  
12 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 4  
Gebühr: 63,00 €  
ggf. zzgl. Material  
Katja Jeschke

## 2.11 Nähwerkstatt am Vormittag

**....der frühe Vogel näht am Morgen....**

**Die Nähwerkstatt jetzt auch am Vormittag für alle, die Lust haben, mal wieder kreativ zu werden!**

**(... auch für absolute Anfänger!...)**

Text s.o. Nähwerkstatt

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

Mo. 25.09.17  
09.30 – 11.00 Uhr  
6 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 4  
Gebühr: 32,00 €  
ggf. zzgl. Material  
Katja Jeschke



### 2.12 Applizieren lernen

Das T-Shirt könnte einen Stern gebrauchen? Die Kinderhose hat schon wieder ein Loch? Eine Applikation macht aus einem Allerweltsteil mein ganz besonders Shirt, die Kinderhose sieht nicht so geflickt aus und schöne textile Bilder entstehen ebenfalls mit Applikationen und Nähmaschine. Die Grundlagen des Applizierens sollen in diesem Wochenend-Workshop erlernt werden. Zum ersten Üben eignen sich Baumwollstoffe besonders gut.

Bitte bringen Sie mit: Baumwollstoffe, Nähmaschine ( mit Bedienungsanleitung), Verlängerungskabel, übliches Nähzubehör, Vliesofix in ausreichender Menge, Vorlagen (digitale bitte vorher ausdrucken, © beachten!) für das, was appliziert werden soll, Schreibzeug (Schneidematte, Rollschneider, Schneidelineal(e), wenn vorhanden)

Bei Fragen können Sie mich gern anrufen.

Sa. 11.11.17  
10.00 – 14.00 Uhr  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum: 4  
Gebühr: 12,00 €  
Beate Henke

### 2.13 Lebensmittel für Kaufladen und Puppenküche

Nudeln, Würstchen, Teebeutel, Kuchenstücke, Spiegeleier, Möhren, Erbsen- all das brauchen Kinder in der Puppenküche oder im Kaufladen. Wir werden je einen Prototyp z.B. aus Filz und Haushaltsschwamm herstellen. Nähmaschine und Textilkleber sind wichtige Helfer, eine Materialliste gibt es gleich nach der Anmeldung.

Bei Fragen können Sie mich gern anrufen.

Sa. 04.11.17  
10.00 – 14.00 Uhr  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum: 4  
Gebühr: 12,00 €  
Beate Henke



## a) Entspannung, Yoga, Tai Chi

### 3.1 Zeit der Stille –

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

Alles gleichzeitig erledigen wollen? Jederzeit und überall erreichbar sein? Immer schneller, weiter, leistungsfähiger - als eigener Anspruch an sich selbst? Unser Gedankenkarussell um das Gestern und Morgen reißt uns förmlich mit in die Stress-Spirale. Hier 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. Wichtiger als exaktes Einhalten von Tradition ist dabei das Finden des eigenen Meditationsweges. Je nach Belieben und körperlicher Verfassung sitzen Sie auf einem Kissen, Bänkchen oder auf einem Stuhl. Meditationsinhalte sind sowohl östlichen als auch westlichen Quellen entnommen. Als Neueinsteiger, Wiedereinsteiger oder neugierig Suchender sind Sie hier herzlich willkommen!  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Stoppersocken o. Gymnastikschuhe, Decke oder Matte als Unterlage, event. Meditationskissen oder -bänkchen

Mo. 25.09.17  
19.30 – 21.00 Uhr  
15 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 69,00 €  
O. Engelhard

### 3.2 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 selbstständige Üben zu Hause vertiefen Sie die Übungen nachhaltig. Die Übungen werden von Körperreisen und Atemübungen angenehm begleitet, so dass jeder einzelne Abend bereits erholsam für Sie sein wird. Verspannungen und andere typische

Di. 26.09.17  
16.30 – 17.30 Uhr  
8 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 28,00 €  
Dr. Christine Friedrich



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. Inkl. Ausführlichem Skript für das Üben zu Hause. Bitte mitbringen: warme bequeme Kleidung, Socken, Gymnastikmatte, Kissen oder Nackenrolle und eine warme Decke

### 3.3 Tai Chi Chuan

Tai Chi Chuan ist ein Übungssystem, welches gesundheitsorientiert ist. Man nennt es auch "Meditation in Bewegung". Übersetzt bedeutet Tai Chi „der stabile Balken, der ein Dach zusammenhält“. Chuan bedeutet "die leere Faust" und weist auf eine Kampfkunst hin. Zu den Aspekten Gesundheit und Meditation kommen noch Selbstverteidigung und insbesondere persönliche Entfaltung. Es ist eine alte Bewegungskunst aus dem chinesischen Kulturkreis, die auf körperlicher und psychischer Ebene wirkt. Wer Tai Chi übt, trainiert Fitness, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Sehr schnell entsteht innere Balance und Stabilität, man wird ruhiger und gelassener und steigert die Konzentrationsfähigkeit. Die Bewegungen und Techniken im Tai Chi bilden die sog. Form. Hier in der VHS Felde trainieren wir die sogenannte 108er-Form im Yang-Stil nach Meister Sun Shou Jyou. Die Aufmerksamkeit ist auf die Weichheit und Geschmeidigkeit der Bewegungen, auf das "Qi" gerichtet. Durch die ruhigen ausgewogenen Bewegungen entstehen Ruhe und Stille im Bewusstsein des Übenden. Körper und Geist werden dennoch aktiviert. Regelmäßig geübt wirkt Tai Chi positiv auf das vegetative Nervensystem und damit Stress abbauend. Bitte mitbringen: Hallenschuhe (dicke Socken), lockere, bequeme Kleidung

Mo. 18.09.17  
18.45 – 20.15 Uhr  
12 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 5  
Gebühr: 58,00 €  
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 das ebenfalls sehr ruhige Yin Yoga.

Hatha-Yoga ist ein eher gymnastisches, sportlicher ausgerichtetes Yoga, zu dem jedoch auch Atemübungen und meditative Entspannungsphasen gehören.

### 3.4 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. 21.09.17  
17.30 – 19.30 Uhr  
11 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 62,00 €  
Sibylle Jasper-  
Tönnies

### 3.5 Yoga II

Text s.o. Kurs 3.4

Für Teilnehmer/innen mit Yogaerfahrung oder Anfänger/innen

Do. 21.09.17  
19.45 – 22.00 Uhr  
11 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 62,00 €  
Sibylle Jasper-  
Tönnies



### 3.6 Yin-Yoga (Faszien-Yoga)

#### Stress abbauen und Energie tanken

Yin Yoga ist ein ruhiger und sanfter Yoga Stil bei dem die Yogastellung (Asana) länger gehalten wird, um zu entspannen und den Atem frei fließen zu lassen. Durch dieses Entspannen in der Yogastellung (Asana) werden die tiefliegenden Schichten des Körpers, die Faszien und das Bindegewebe erreicht, Muskeln, Bänder und Sehnen gedehnt. Dadurch wird der Körper geschmeidiger und flexibler.

Yin Yoga ist eine sehr gute Ergänzung zu dynamischen Yogastilen und ein guter Ausgleich zum stressigen Alltag.

Bitte mitbringen: Zwiebelprinzip bei bequemer auch warmer Sportbekleidung, (inkl. warmer Socken), Yoga- oder Isomatte, Kissen, Handtuch, Decke

Di. 26.09.17  
8.45 – 9.45 Uhr  
10 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 35,00 €  
Petra Müller

### 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)

### 3.7 Hatha-Yoga am Vormittag

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

Mo. 04.09.17  
10.45 – 12.15 Uhr  
12 x  
Bürgerhaus  
Westensee, Schulweg  
Gebühr: 58,00 €  
Leena Krage

## Anmeldeformular VHS Felde Herbst 2017

Bitte das Seitenblatt aus dem Programmheft herauslösen

oder von der Internetseite [www.felde.de](http://www.felde.de) / VHS / Kursanmeldung heruntergeladen  
ausdrucken, ausfüllen und senden an: VHS Felde, Dorfstr. 93, 24242 Felde

Nr.	Kurstitel	Kursgebühr	Anmeldung
0.1	Einmal Tierpfleger sein – Tierparkerlebnistage	34,00 €	
0.2	Die Stoffwerkstatt	29,00 €	
0.3	Singen und Bewegen für Kinder	28,00 €	
0.4	Papa koch mit mir	7,00 €	
0.5	Selbstgemachte Geschenke aus der Küche	10,00 €	
1.1	Georgia und Louisiana	6,00 €	
1.2	Baikalsee - Blaue Perle Sibiriens	6,00 €	
1.3	Fahrt zum Textilmuseum Tuch und Technik	39,00 €	
1.4	Das Wahlergebnis vorhersagen	6,00 €	
1.5	Vorsicht Statistik	6,00 €	
1.6	Gutes Benehmen	10,00 €	
1.7	Wildfrüchtauführung	7,00 €	
1.8	Herbstwanderung zum Gut Marutendorf	9,50 €	
1.9	Konfetti der Natur: Herbstlaub im Gutsark Bossee	9,50 €	
1.10	Familienführung - Auf den Spuren	9,50 €	
1.11	Eulen und Käuze	9,50 €	
1.12	Eulen und Käuze	9,50 €	
2.1	Klavier	s. Tabelle	
2.2	Gitarre	s. Tabelle	
2.3	Einfach mal Singen	7,00 €	
2.4	Kunstwerkstatt am Vormittag	150,00 €	
2.5	Malen macht Freude - Kunstwerkstatt am Dienstag	90,00 €	
2.6	Malen macht Freude - Kunstwerkstatt am Mittwoch	90,00 €	
2.7	Kreatives Schnitzen	16,00 €	
2.8	Fotografie-Workshop	70,00 €	
2.9	Goldschmiedekurs	50,00 €	
2.10	Nähwerkstatt	63,00 €	
2.11	Nähwerkstatt am Vormittag	32,00 €	
2.12	Applizieren lernen	12,00 €	
2.13	Lebensmittel für Kaufladen und Puppenküche	12,00 €	
3.1	Zeit der Stille	69,00 €	
3.2	Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen	28,00 €	
3.3	Tai Chi Chuan	58,00 €	
3.4	Yoga I	62,00 €	
3.5	Yoga II	62,00 €	
3.6	Yin-Yoga	35,00 €	
3.7	Hatha-Yoga am Vormittag	58,00 €	
3.8	Hatha-Yoga	58,00 €	
3.9	Hatha-Yoga	58,00 €	
3.10	Hatha-Yoga am Vormittag	58,00 €	
3.11	Hatha- Yoga	77,00 €	

# Anmeldeformular VHS Felde Herbst 2017

Bitte das Seitenblatt aus dem Programmheft herauslösen

oder von der Internetseite [www.felde.de](http://www.felde.de) / VHS / Kursanmeldung heruntergeladen 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!):

Name ..... Vorname .....

Straße, / Nr ..... PLZ / Ort .....

Um Ihnen zeitnah unsere aktuellen Hinweise und Änderungen mitteilen zu können, geben Sie uns bitte Ihre:

Vorwahl / Tel. Nr ..... Handy .....

E-Mail Adresse .....

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 automatisch!

Füllen Sie das nebenstehende Formular aus und senden Sie uns das Original mit der Kursanmeldung zu.

### Datenschutzrechtlicher Hinweis:

Die personenbezogenen Daten werden zur Kursabwicklung elektronisch gespeichert und werden nach 3 Jahren gelöscht, sofern keine weitere Kursbuchung stattgefunden hat.

**SEPA Mandat liegt bereits vor**

Bitte nur ankreuzen, wenn Mandat schon erteilt wurde. Kein weiteres Mandat erforderlich.

**Anmeldeformular VHS Felde Herbst 2017**  
**Kurslisten zum Ankreuzen für die verbindliche Anmeldung**  
**Bitte Kurse durch Ankreuzen buchen!**

**Ich ermächtige die Amtskasse der Amtsverwaltung Achterwehr (Gläubiger-ID DE11ZZZ0000017328), 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.**

.....

.....

Datum und Ort

Unterschrift Kontoinhaber

←  
A  
n  
g  
a  
b  
e  
n  
  
z  
u  
r  
  
K  
o  
n  
t  
o  
v  
e  
r  
b  
i  
n  
d  
u  
n  
g

**Anmeldeformular VHS Felde Herbst 2017**  
**Kurslisten zum Ankreuzen für die verbindliche Anmeldung**  
**Bitte Kurse durch Ankreuzen buchen!**

Nr.	Kurstitel	Kursgebühr	Anmeldung
3.12	Yoga	52,00 €	
3.13	Pilates - Anfängerkurs plus	35,00 €	
3.14	Pilates – Fortgeschrittenenkurs	35,00 €	
3.15	Pilates - Pilates light	35,00 €	
3.16	Pilates – Anfängerkurs	35,00 €	
3.17	Pilates – Fortgeschrittenenkurs	35,00 €	
3.18	Pilates - Anfänger Ü65	35,00 €	
3.19	Pilates – Fortgeschrittenenkurs	35,00 €	
3.20	Pilates – Anfängerkurs	35,00 €	
3.21	Pilates Beckenboden	42,00 €	
3.22	Rückhalt	42,00 €	
3.23	Rückenschule	28,00 €	
3.24	Gymnastik am Vormittag	28,00 €	
3.25	Gymnastik am Vormittag	27,00 €	
3.26	Gymnastik am Vormittag	27,00 €	
3.27	Intensives Beckenbodentraining	35,00 €	
3.28	Schnuppersonntag Meditation	10,00 €	
3.29	Schnupperkurs Tai Chi Chuan	5,00 €	
3.40	Kreolische Küche	12,00 €	
3.41	Summba - Der Honigabend	9,00 €	
3.42	Griechische Küche	9,00 €	
3.43	Weihnachtsüberraschungsmenü	9,00 €	
3.44	Afrikanische Küche	9,00 €	
3.45	Ruck - zuck auf dem Tisch	9,00 €	
3.46	Kleine Geschenke aus der Küche	9,00 €	
3.47	Vegetarische und vegane Gerichte	9,00 €	
3.48	Irischer Whiskey	22,00 €	
4.1	Englisch für Einsteiger	21,00 €	
4.2	English in everyday situations	63,00 €	
4.3	Französisch für Anfänger und Touristen	34,00 €	
4.4	Französisch Wiedereinsteiger	34,00 €	
4.5	Französisch für Fortgeschrittene	58,00 €	
4.6	Spanisch für Anfänger	58,00 €	
4.7	Spanisch mit Vorkenntnissen	77,00 €	
4.8	Spanisch für Fortgeschrittene	67,00 €	
4.9	Russisch	48,00 €	
4.10	Schwedisch	29,00 €	
4.11	Plattdütsch für alle	38,00 €	
5.1	Grundlagen am PC für Anfänger	45,00 €	
5.2	Grundlagen am PC für Fortgeschrittene	45,00 €	
5.3	Excel-Workshop	35,00 €	



## Kursbeschreibung Hatha-Yoga siehe S. 18

### 3.8 Hatha-Yoga

Zur Zeit ist der Kurs voll belegt.

Mo.18.09.17  
17.15 – 18.45 Uhr  
12 x  
Bürgerhaus  
Westensee, Schulweg  
Gebühr: 58,00 €  
Meune Lehmann

### 3.9 Hatha-Yoga

Mo. 18.09.17  
19.00 – 20.30 Uhr  
12 x  
Bürgerhaus  
Westensee, Schulweg  
Gebühr: 58,00 €  
Meune Lehmann

### 3.10 Hatha-Yoga am Vormittag

Di. 26.09.17  
10.00 – 11.30 Uhr  
12 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 58,00 €  
Petra Müller

### 3.11 Hatha-Yoga

Mi.13.09.17  
19.15 – 20.45 Uhr  
16 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 77,00 €  
Birgit Jung

### 3.12 Yoga

Di. 07.11.17  
18.45 – 20.15 Uhr  
10 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 52,00 €  
N.N.



## b) Körpertraining, Gymnastik, Bewegung

### Pilates

Pilates, teilweise auch Power-Pilates genannt, 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.

#### 3.13 Pilates - Anfängerkurs plus

Voraussetzung: Teilnahme an mindestens einem Pilateskurs

Mo. 11.09.17  
17.00 – 18.00 Uhr  
10 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 35,00 €  
Helga Rosemann

#### 3.14 Pilates - Fortgeschrittenenkurs

Voraussetzung: Teilnahme an mindestens drei Pilateskursen  
Zur Zeit ist der Kurs voll belegt.

Mo. 11.09.17  
18.05 – 19.05 Uhr  
10 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 35,00 €  
Helga Rosemann

#### 3.15 Pilates - light Anfängerkurs

Der Kurs ist geeignet für alle, die sich noch nie oder schon lange keinen Sport gemacht haben oder die sich vielleicht zu dick fühlen. Im Kurs werden 18 Grundübungen ganz langsam erarbeitet.

Di. 12.09.17  
18.00 – 19.00 Uhr  
10 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 5  
Gebühr: 35,00 €  
Helga Rosemann





### 3.16 Pilates - Anfängerkurs

Di. 12.09.17  
19.00 – 20.00 Uhr  
10 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 5  
Gebühr: 35,00 €  
Helga Rosemann

### 3.17 Pilates - Fortgeschrittenenkurs

Voraussetzung: Teilnahme an mindestens vier aufeinanderfolgenden Kursen

Mi. 13.09.17  
08.30 – 09.30 Uhr  
10 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 35,00 €  
Helga Rosemann

### 3.18 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.

Mi. 13.09.17  
09.35 – 10.35 Uhr  
10 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 35,00 €  
Helga Rosemann

### 3.19 Pilates - Fortgeschrittenenkurs

Voraussetzung: Teilnahme an mindestens drei aufeinanderfolgenden Kursen

Mi. 13.09.17  
17.00 – 18.00 Uhr  
10 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 35,00 €  
Helga Rosemann

### 3.20 Pilates - Anfängerkurs

Mi. 13.09.17  
18.00 – 19.00 Uhr  
10 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 35,00 €  
Helga Rosemann



### 3.21 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. 28.09.17  
16.30 – 17.30 Uhr  
12 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 5  
Gebühr: 42,00 €  
Susanne Becker

### 3.22 Rückhalt

Mit abwechslungsreichen Übungen trainieren wir die Muskeln, Faszien und knöcherne 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. 28.09.17  
17.30 – 18.30 Uhr  
12 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 5  
Gebühr: 42,00 €  
Susanne Becker

### 3.23 Rückenschule

#### am Abend - Ganzheitliche Rückenschule

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

Fortlaufender Kurs,

Vertretungsstunden durch Vivian Floors

Abendkurs derzeit voll belegt

Di. 05.09.17  
20.15 – 21.15 Uhr  
10 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 28,00 €  
Vivian Floors/  
Inke Reinecker



### 3.24 Gymnastik am Vormittag

Fit am Vormittag  
Funktionsgymnastik, Rückenschule,  
Fitness- und Mobilisationstraining  
sowie jede Menge Spaß  
Vertretungsstunden für fortlaufenden Kurs  
ab 06.09.17 durch Vivian Floors  
Neueinsteiger ab 04.10.17

Mi. 04.10.17  
09.00 – 10.00 Uhr  
10 x  
Sporthalle Westensee  
Gebühr: 28,00 €  
Vivian Floors/  
Inke Reinecker

### 3.25 Gymnastik am Vormittag

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

Mi. 06.09.17  
08.30 – 09.30 Uhr  
10 x  
Gemeindezentrum  
Raiffeisenstr. 2  
Gebühr: 27,00 €  
Ulrike Meneikis

### 3.26 Gymnastik am Vormittag

weitere Gruppe, Text siehe oben

Mi. 06.09.17  
09.40 – 10.40 Uhr  
10 x  
Gemeindezentrum  
Raiffeisenstr. 2  
Gebühr: 27,00 €  
Ulrike Meneikis

### 3.27 Intensives Beckenbodentraining mit Pilates und Yogaelementen

Eine starke Rumpfmuskulatur und ein kraftvoller und  
elastischer Beckenboden bringen sie ins Gleichgewicht  
und stärken ihre Vitalität.

In diesem Kurs werden die Vielfalt der Pilates- und  
Yogaübungen genutzt um ihren Beckenboden und  
weitere wichtige tief liegende Muskelgruppen des  
Körpers zu erspüren und zu kräftigen.  
Beschwerden können so verhindert oder verringert  
werden.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte o.ä.

Mo. 18.09.17  
09.00 – 10.00 Uhr  
10 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum: 3  
Gebühr: 35,00 €  
Simone Lorinser



### c) Information, Workshops

#### 3.28 Schnuppersonntag 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 Weg der Meditation begeben.

Von Meditation können sowohl Gesunde als auch Kranke profitieren. Immer mehr wissenschaftliche Untersuchungen weisen auf positive Wirkungen von Meditation und Achtsamkeitstraining selbst bei Schwerkranken, Schmerzpatienten und Burnout-Patienten oder Depressionen hin.

Schnuppersonntag – Schnuppern Sie doch einmal bei uns herein!

Neben dem Gewinn von Informationen über Meditation haben Sie hier die Möglichkeit, Meditation sowohl im Sitzen als auch Gehen auszuprobieren. Je nach Belieben und körperlicher Verfassung sitzen Sie auf einem Kissen, Bänkchen oder auf einem Stuhl. Nach dem Schnuppersonntag gibt es für Sie auch die Gelegenheit, in den Montagskurs einzusteigen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Stoppersocken oder Gymnastikschuhe, Decke oder Matte als Unterlage, wenn vorhanden Meditationskissen bzw. -bänkchen und etwas Ess- und Trinkbares zur eigenen Stärkung für die Pause

So. 24.09.17  
10.00 – 13.00 Uhr  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 3  
Gebühr: 10,00 €  
O. Engelhard



### 3.29 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. Dadurch wird die Verbundenheit von Armen, Beinen und Rumpf erzeugt, was eine harmonische Bewegung ermöglicht. Die äußere Harmonie setzt sich im Inneren fort. Der Mensch spürt das Fließen seiner Energie und erkennt, dass er ein Teil der Natur ist. Der Schnupperkurs vermittelt grundlegende Prinzipien des Tai Chi Chuan und führt in die Handform ein. 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

Mi. 13.09.17  
18.30 – 20.00 Uhr  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 5  
Gebühr: 5,00 €  
Karlo Vollbrecht



**Bitte bei der Anmeldung zu den Kochkursen Unverträglichkeiten, Allergien und ggf. Vegetarier mit angeben, so kann dies bei der Rezeptauswahl berücksichtigt werden.  
Bitte denken Sie an den Kochabenden an die Lebensmittelumlage.**

### 3.40 Kreolische Küche

#### Ein bisschen USA, Frankreich und Karibik

Wir kochen, was Scarlett O´Hara schon gegessen hat, wonach die Straßen von „N´Orlean“ (New Orleans) riechen. Jazz-Legenden, Louis Armstrong – wie viele Gedanken verbinden sich damit: Die Küche der Südstaaten der USA.

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Geschirrtuch, Getränk und Restebehälter

Sa. 23.09.17

10.00 – 14.00 Uhr

Küche

Grundschule Felde

Gebühr: 12,00 €

zzgl. 10,00 €

Kochgeld/Kopien

Susanne von

Dacheröden

### 3.41 Summba – Der Honigabend

Schon vor 9000 Jahren nutzten Menschen Honig um Ihren Speiseplan zu erweitern und bis in unsere Zeitrechnung hinein war Honig das einzige Mittel um Speisen einen süßen oder süßlichen Geschmack zu geben. Augustinus bezeichnete Honig als die Zärtlichkeit Gottes und auch im Koran in Sure 16 wird die Heilwirkung des Honigs gepriesen. Warum sollten wir also nicht auch einmal wieder mit Honig kochen und nicht nur backen. Wir werden heute viele, sehr schmackhafte und auch einige überraschende Rezepte kennen lernen, die teils süß, teils kräftig-deftig, aber alle superlecker mit Honig gewürzt sein werden.

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Getränk und Restebehälter

Di. 26.09.17

18.30 – 21.30 Uhr

Küche

Grundschule Felde

Gebühr: 9,00 €

zzgl. 10,00 €

Kochgeld/Kopien

André Weidtkamp

### 3.42 Griechische Küche

Griechenland - Grüne Olivenhaine, weiß gekalkte Dörfer vor tiefblauer See und leichter Geruch von Anis und Zimt! Grüne Olivenhaine und das mit den Dörfern kann ich an diesem Abend nicht bieten, aber Zimt- und Anisgeruch, Lamm und Olivenöl und natürlich Feta, das hab ich drauf. Eine kulinarische Reise quer durch 3000 Jahre Geschichte.

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Getränk und Restebehälter

Di. 21.11.17

18.30 – 21.30 Uhr

Küche

Grundschule Felde

Gebühr: 9,00 €

zzgl. 10,00 €

Kochgeld/Kopien

André Weidtkamp



### 3.43 Weihnachtsüberraschungsmenü

Rechnen Sie mit dem etwas anderen Weihnachtsessen. Tolle, ausgefallene und wirklich überraschende Rezepte für den Weihnachtsabend oder jeden anderen Tag...

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Getränk und Restebehälter

Di. 19.12.17  
18.30 – 21.30 Uhr  
Küche  
Grundschule Felde  
Gebühr: 9,00 €  
zzgl. 12,00 €  
Kochgeld/Kopien  
André Weidtkamp

Wegen der großen Nachfrage noch einmal!

### 3.44 Afrikanische Küche

Eine verrückte und spannende Reise durch einen Kontinent voller Gegensätze. Erleben Sie ausgefallene und besondere Rezepte, von denen Sie bisher wahrscheinlich noch nicht gehört haben. Wir steuern Küchen aus Ägypten, Marokko, Sansibar, Südafrika und Zimbabwe, von den Kap Verden, aus Sambia und Kenia, sowie aus Mali und Ghana an. Haben Sie Mut? Ich habe ihn auch!!

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Getränk und Restebehälter

Di. 23.01.18  
18.30 – 21.30 Uhr  
Küche  
Grundschule Felde  
Gebühr: 9,00 €  
zzgl. 10,00 €  
Kochgeld/Kopien  
André Weidtkamp

### 3.45 Ruck – zuck auf dem Tisch

Nach einem langen Arbeitstag soll die Zubereitung des Essens nicht zu viel Zeit in Anspruch nehmen. Wir wollen daher Kleinigkeiten und Snacks ausprobieren, die zum Abendessen oder einfach mal für zwischendurch schnell und einfach zuzubereiten sind.

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

Fr. 17.11.17  
18.00 – 21.00 Uhr  
Küche  
Grundschule Felde  
Gebühr: 9,00 €  
zzgl. 8,00 €  
Kochgeld/Kopien  
Kerstin Buschmann

### 3.46 Kleine Geschenke aus der Küche Selbstgemacht und lecker

Bringen Sie doch zu Ihrer nächsten Einladung statt eines Blumenstraußes einmal einen kleinen Gruß aus der Küche mit! Wir wollen leckere Kekse, Pralinen, winterliche Marmeladen, Bonbons, Pesto und einiges mehr ausprobieren und auch gleich hübsch verpacken. Bitte mitbringen: scharfes Messer, Schürze, Geschirrtuch, Getränk, Restebehälter

Fr. 08.12.17  
18.00 – 21.00 Uhr  
Küche  
Grundschule Felde  
Gebühr: 9,00 €  
zzgl.: 9,00 €  
Kochgeld/Kopien/  
Geschenkverpackung  
Kerstin Buschmann



### 3.47 Vegetarische und vegane Gerichte

Viele Menschen möchten sich bewusster ernähren. Fleisch ist zwar reich an Vitaminen und Eiweiß, aber brauchen wir tatsächlich jeden Tag ein Stück Fleisch auf dem Teller? Oder schmeckt es vielleicht auch ganz und gar ohne tierische Produkte?

Wir wollen leckere vegetarische und vegane Rezepte ausprobieren und dabei erfahren, dass man auch mit Gemüse, Getreide und Kartoffeln herrliche Rezepte zaubern kann.

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

Fr. 01.12.17  
18.00 – 21.00 Uhr  
Küche  
Grundschule Felde  
Gebühr: 9,00 €  
zzgl. 8,00 €  
Kochgeld/Kopien  
Kerstin Buschmann

### 3.48 Irischer Whiskey

Missionierung, Kolonisierung, Unabhängigkeit und Teilung: Die irische Geschichte mit all ihren Windungen und die Whiskeyherstellung in Irland füllen ganze Bücher. Wir werfen einen Blick auf beides. Nach der Krise des irischen Whiskeys in den 70er Jahren und der folgenden langsamen Konsolidierung sehen wir heute einen irischen Whiskey-Boom. Bald vergeht kein Monat in dem nicht von der Planung oder Eröffnung einer neuen Brennerei in Irland berichtet wird. Probiert wird „Single Pot Still“ und was Irland den Whiskey-Kennern sonst zu bieten hat. Geschichte, Herstellung und aktuelle Neuigkeiten werden vorgestellt.

Mindestalter: 18 Jahre, Autofahrer mögen berücksichtigen, dass am Abend verschiedene Whiskies vorgestellt und probiert werden.

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

Fr. 13.10.17  
19.30 – 21.30 Uhr  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum: 4  
Gebühr: 22,00 €  
incl. Materialkosten  
Ingo Kühl





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

### **4.1 Englisch für Einsteiger ohne Vorkenntnisse (A1)**

In diesem Kurs können Sie herausfinden, ob es Ihnen Freude macht, Englisch neu zu lernen bzw. von Grund auf zu wiederholen. Dazu haben wir 4 Termine Zeit. Wenn Sie wollen, können wir den Kurs direkt anschließend verlängern.

Do. 14.09.17  
18.00 – 19.30 Uhr  
4 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum:4  
Gebühr: 21,00 €  
Beate Henke

### **4.2 English in everyday situations**

#### **Konversationskurs für Wiedereinsteiger (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, das Lese- und Hörverständnis und das Schreiben einfacher Texte. Ein bisschen Grammatik ist ebenfalls dabei. Freude am Sprechen und keine Angst vor Fehlern sind am wichtigsten. Individuelle Anregungen und Wünsche werden gerne berücksichtigt.

Do. 28.09.17  
18.00 – 19.30 Uhr  
12 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 1  
Gebühr: 63,00 €  
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 Touristen (A1)

Sie interessieren sich für die französische Sprache? Sie möchten Ihren Urlaub im Land der Tour de France und der guten Küche oder ein Wochenende in Paris verbringen? Dieser Kurs bietet einen entspannten Einstieg in diese schöne Sprache und einen Einblick in die französische Kultur. Ein Boulespiel kann auch gern dazu gehören. Bienvenue à tous!  
Lehrbuch wird im Kurs besprochen.

Mo. 25.09.17  
18.00 – 19.00 Uhr  
10 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 2  
Gebühr: 34,00 €  
Charlotte Bousquet

### 4.4 Französisch für Wiedereinsteiger 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. 25.09.17  
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)

Do. 07.09.17  
10.00 – 11.30 Uhr  
12 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 1  
Gebühr: 58,00 €  
Evelyne Martin



## 4.6 Spanisch für Anfänger

### (A1) ohne Vorkenntnisse

Hola! Qué tal? Cómo estás? Paella, Cerveza, Problema, Sangría, Playa, Sombrero.... Viele spanische Wörter sind Ihnen vielleicht schon bekannt. Warum nicht etwas mehr über diese temperamentvolle Sprache erfahren? Es macht Spaß!  
Lehrbuch: El curso en vivo 1 (Langenscheidt)

Do. 21.09.17  
18.30 – 20.00 Uhr  
12 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 2  
Gebühr: 58,00 €  
Maren Smolka

## 4.7 Spanisch

### für Teilnehmer mit Vorkenntnissen (A1-A2)

Wir sind eine sympathische Gruppe, die ab Lektion 8 im Lehrbuch „El curso en vivo A1“ die spanische Sprache, Land und Leute weiterhin erkunden will. Über interessierte „Spanien-Begeisterte“, die sich davon anstecken lassen wollen, freuen wir uns sehr. In fünf zusätzlichen Unterrichtseinheiten haben wir die ersten Lektionen vertieft und durch mehr Konversation über Alltagssituationen versucht die Scheu vor dem Sprechen abzubauen. Bienvenidos!  
Lehrbuch: El curso en vivo 1 (Langenscheidt)

Mi. 06.09.17  
19.30 – 21.00 Uhr  
16 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 1  
Gebühr: 77,00 €  
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, ab Lektion 2  
ISBN 978-3-12-515010-2 Klett

Mo. 18.09.17  
18.00 – 19.30 Uhr  
14 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 1  
Gebühr: 67,00 €  
Lourdes Camacho de Sowa



## 4.9 Russisch

### mit Vorkenntnissen

Für alle, die ihre grundlegenden Russischkenntnisse erweitern und ausbauen möchten.

Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen!!!

Lehrbuch: Sputnik von Elena Prosto

Mi.13.09.17  
18.00 – 19.30 Uhr  
10 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum 1  
Gebühr: 48,00 €  
Nadja Svetlova

## 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!

Kursbuch: Jaså! Aus dem Hueber Verlag, ca. ab Lektion 4.

Di. 26.09.17  
18.30 – 20.00 Uhr  
6 x, 14-tägig  
VHS Dorfstr. 93  
Raum 1  
Gebühr: 29,00 €  
Bentje Ott

## 4.11 Plattdötsch für alle!

So wie das Meer, der Deich, der Strand und vieles mehr, so gehört auch die plattdeutsche Sprache zu Schleswig-Holstein.

Mit viel Spaß und in geselliger Runde wollen wir die plattdeutsche Sprache erlernen bzw. wiedererlernen. West du wat en Dwarslöper is? Ik ja! Also kiek vörb!

Di. 26.09.17  
19.00 – 20.30 Uhr  
8 x  
VHS, Dorfstr. 93  
Raum: 2  
Gebühr: 38,00 €  
Kerstin Röschmann

## Wir suchen:

Wir suchen Verstärkung für die (ehrenamtliche) Unterstützung in den Deutschkursen. Haben Sie Interesse oder Fragen? Wir freuen uns, wenn Sie sich bei uns melden.



## 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:**

**Vorbereitung am 25.09.17 um 17.00 Uhr**

Mo. 09.10.17

17.00 – 18.30 Uhr

8 x

Grundschule Felde

Gebühr: 45,00 €

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 Weiterverwen-  
dung dieser Bilder, Vertiefen der Themenbereiche aus  
dem Anfängerkurs

**Achtung:**

**Vorbereitung am 25.09.17 um 17.00 Uhr**

Di. 10.10.17

17.00 – 18.30 Uhr

8 x

Grundschule Felde

Gebühr: 45,00 €

Jens Lersmacher



### **5.3 Excel-Workshop**

**für Hobby, Schule, Beruf, Vereine, kleine Gewerbebetriebe**

Die praxisorientierte Nutzung von Excel für das tägliche Leben steht im Fokus. Voraussetzung: PC-Kenntnisse. Geplante Inhalte:

- Berechnungen allgemeiner Art und zwischen verschiedenen Tabellen
- Aufbau von Tabellen und Berechnungen für den täglichen Bedarf
- Darstellung von Ergebnissen und grafische Aufbereitung

Die Kursinhalte richten sich nach den Wünschen und Fragestellungen der Teilnehmer. Nicht nur zur Theorie, sondern zu Fragen aus der praktischen Nutzung der Teilnehmer, sollen Hilfestellungen gegeben werden. Bitte mitbringen: USB-Stick, wenn möglich, eigener Laptop (damit fühlt man sich zuhause!)

Mi. 08.11.17

19.30 – 21.00 Uhr

5 x

Grundschule Felde

Gebühr: 35,00 €

Niels Clausen

**Bücherflohmarkt  
in den Räumen der VHS  
am  
28. und 29. Oktober 2017  
von 11.00 Uhr 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

**Kursanmeldungen bitte schriftlich an die VHS Felde  
Dorfstr. 93, 24242 Felde  
Informationen unter  
Tel.: 04340-4008010**

Bei speziellen inhaltlichen oder organisatorischen 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
Niels Clausen	0160/6987099
Christine Friedrich	04340/403122
Beate Henke	04340/403178
Sibylle Jasper-Tönnies	04871/4591
Hans-Joachim Jungjohann	04356/679
Heiko Klotz	0162/8832333
Meune Lehmann	04392/5738
Claudia Lenzmann	0162/4507913
Jens Lersmacher	0157/72902341
Evelyne Martin	04340/587
Petra Müller	04347/9998468
Bentje Ott	0176/63132643
Kay Prinz	04340/1677
Inke Reinecker	04392/2998
Stephan Scheja	04305/991250
Gabriele Schroeter	04322/8887632
Maren Smolka	04340/8413
Nadja Svetlova	0172/4548557
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  
[www.felde.de/VHS](http://www.felde.de/VHS)**

**Kursanmeldungen bitte schriftlich mit dem  
Anmeldeformular an die  
VHS Felde  
Dorfstr. 93  
24242 Felde**

**Sie erreichen uns  
Dienstag von 10 – 12 Uhr und Donnerstag von 17 – 18 Uhr  
sowie nach Vereinbarung persönlich im Büro der VHS  
und telefonisch unter  
04340 – 4008010  
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**