



**Programm**  
**Frühjahr/Sommer 2023**

Ich surfe.  
Du surfst.  
Er/Sie/Es surft.  
Wir surfen  
mit  Glasfaser  
Technik.

Internet



Fernsehen



Telefon



Radio



**Einfach. SchnelleY.**

Internet mit Glasfaser Technik jetzt an  
allen Schulen in Bordesholm erleben.



[www.vb-bordesholm.de](http://www.vb-bordesholm.de)



# Anmeldungen zum neuen Semester ab sofort!

## Flintbek – Programm ab Seite 4

ab sofort. Bitte beachten Sie die Ausnahmen! Aktuelle Informationen, Änderungen und zusätzliche Kurse finden Sie unter unserer Internet-Adresse [www.vhs-flintbek.de](http://www.vhs-flintbek.de)

## Bordesholm-Wattenbek – Programm ab Seite 72

ab sofort. Bitte beachten Sie die Ausnahmen! Aktuelle Informationen, Änderungen und zusätzliche Kurse finden Sie unter unserer Internet-Adresse [www.vhs-bordesholm-wattenbek.de](http://www.vhs-bordesholm-wattenbek.de)

## Während der Schulferien und an Feiertagen findet in der Regel kein Unterricht statt.

Osterferien: 06.04. bis 22.04.2023

Tag der Arbeit: 01.05.2023

Himmelfahrt: 18.05.2023

Pfingstferien: 19.05. bis 20.05.2023

Pfingstmontag: 29.05.2023

Sommerferien: 17.07. bis 26.08.2023

## Bildnachweis

Stefan Anders, Caren Anders, Kathleen Baumann, Dörte Kirschnick, Christine Neumann, Gesa Birkel, Nicole Quast-Prell, Laura Marie Lutz, Anna Magdalena Bössen, Dr. Katja Brockmöller, [www.depositphoto.com](http://www.depositphoto.com)



# 2023

### Januar `23

Woche	1	2	3	4	5	6			
Mo	2	9	16	23	30				
Di	3	10	17	24	31				
Mi	4	11	18	25					
Do	5	12	19	26					
Fr	6	13	20	27					
Sa	7	14	21	28					
So	1	8	15	22	29				

### Februar `23

Woche	6	7	8	9	10				
Mo	6	13	20	27					
Di	7	14	21	28					
Mi	1	8	15	22					
Do	2	9	16	23					
Fr	3	10	17	24					
Sa	4	11	18	25					
So	5	12	19	26					

### März `23

Woche	10	11	12	13	14				
Mo	6	13	20	27					
Di	7	14	21	28					
Mi	1	8	15	22	29				
Do	2	9	16	23	30				
Fr	3	10	17	24	31				
Sa	4	11	18	25					
So	5	12	19	26					

### April `23

Woche	14	15	16	17	18				
Mo	3	10	17	24					
Di	4	11	18	25					
Mi	5	12	19	26					
Do	6	13	20	27					
Fr	7	14	21	28					
Sa	1	8	15	22	29				
So	2	9	16	23	30				

### Mai `23

Woche	19	20	21	22	23				
Mo	1	8	15	22	29				
Di	2	9	16	23	30				
Mi	3	10	17	24	31				
Do	4	11	18	25					
Fr	5	12	19	26					
Sa	6	13	20	27					
So	7	14	21	28					

### Juni `23

Woche	23	24	25	26	27				
Mo	5	12	19	26					
Di	6	13	20	27					
Mi	7	14	21	28					
Do	1	8	15	22	29				
Fr	2	9	16	23	30				
Sa	3	10	17	24					
So	4	11	18	25					

### Juli `23

Woche	27	28	29	30	31	32			
Mo	3	10	17	24	31				
Di	4	11	18	25					
Mi	5	12	19	26					
Do	6	13	20	27					
Fr	7	14	21	28					
Sa	1	8	15	22	29				
So	2	9	16	23	30				

### August `23

Woche	32	33	34	35	36				
Mo	7	14	21	28					
Di	1	8	15	22	29				
Mi	2	9	16	23	30				
Do	3	10	17	24	31				
Fr	4	11	18	25					
Sa	5	12	19	26					
So	6	13	20	27					

## Politik, Gesellschaft und Umwelt

Vortrag S. 74 | Gesundheit S. 75 |  
Heimatkunde-Exkursion S. 76 |  
Psychologie S. 77 | Selbstbehauptung S. 78 |

## Kultur und Kreativität

Fotografie S. 80 | Textilkunde/Patchwork S. 84 |  
Känguru Salsa S. 85 |  
Tanzen, Tanzkreis S. 86 |

## Musikschule

Blockflöte S. 88 | Gitarrenunterricht S. 88 |  
Klavier und Keyboard S. 88 |  
Gebühren Musikschule S. 89 |

## Gesundheit - Bewegung

Taijiquan S. 90 | Qigong S. 91 | Tanzen S. 92 | Pilates S. 94 |  
Bauchtanz S. 96 | Rückenschule S. 97 | Outdoor Fitness S. 98 |  
Hatha-Yoga S. 101 | Stand Up Paddeln S. 104 |  
Meditation S. 106 | Kochen S. 107 | Achtsamkeit S. 110 |

## Sprachen

Sprachkurssystem S. 113 | Spanisch S. 114 |  
Norwegisch S. 116 | Englisch S. 116 |  
Italienisch S. 117 |

## Digitalisierung

Moderation S. 118 |  
Workshop für Frauen S. 119 | Social Media S. 120 |  
Künstliche Intelligenz S. 122 | Investment S. 123 |

## Junge VHS

Tanzen S. 125 |  
Entspannung S. 126 |

## Information

Inhaltsverzeichnis S. 72 | Kontakt S. 73 |  
Dozentenkontaktdaten S. 129 |  
AGB S. 130 | Veranstaltungsorte S. 133 | Anmeldungen S. 135 |

## DAS TEAM



Leitung der VHS  
**Kathleen  
Baumann**  
leitung@vhs-bordesholm-  
wattenbek.de

Geschäftsführung  
**Karin  
Klänhammer**  
info@vhs-bordesholm-  
wattenbek.de

## Volkshochschule Bordesholm-Wattenbek

Mühlenstr. 7 • 24582 Bordesholm  
Tel: 04322 695 -148 • Fax: 04322 695-199  
E-Mail: info@vhs-bordesholm-wattenbek.de



## Anmeldung

Karin Klänhammer  
Tel: 04322 695 -148  
info@vhs-bordesholm-  
wattenbek.de

## Bankverbindung

VHS Bordesholm-Wattenbek  
Bordesholmer Sparkasse  
IBAN: DE39 2105 1275 0000 0070 05  
SWIFT-BIC: NOLADE21BOR

## Öffnungszeiten im Rathaus, Zi. E1 (EG):

	vormittags	nachmittags	
Mo.	8:30-12:00 Uhr		
Di.	8:30-12:00 Uhr	14:00-18:00 Uhr	
Mi.			
Do.	7:30-12:00 Uhr	14.00-16.00 Uhr	
Fr.	8:30-12:00 Uhr	geschlossen	

nur telefonisch  
13:00-15:30 Uhr  
8:30-12:00 Uhr



# 1. Programmbereich „Politik – Gesellschaft – Umwelt“ „VHS: Demokratische Orte des Lernens“

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

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

Der Präsident des Deutschen Städtetages, Michael Lewe: „Die Volkshochschulen können wirksam dazu beitragen, Aufklärungsarbeit gegen Rassismus und Diskriminierung zu leisten, die Demokratie zu fördern und den politischen Diskurs vor Ort mitzugestalten.“

## 231-051

Wolf Leichsenring

### NORWEGEN - Sanfte Küsten, Spitze Berge

Huus an'n Markt, Raum 1  
 Do, 20.04.2023, 19:00 - 21:00 Uhr

Teilnahmegebühr: 11,00 €

#### Eine Süd-Nord-Reise per Land-, Wasser- und Luftweg

Es gibt viele Möglichkeiten, dieses bilderbuchhafte skandinavische Land zu erkunden. Dieses Mal wurden drei Möglichkeiten auf der mehrmonatigen Landesdurchquerung gewählt. Der Diavortrag widmet sich zunächst SÜDNORWEGEN, der sogenannten „skandinavischen Adria“, wohin das Wohnmobil auf dem Landweg gelangt ist. Auf verschneiten Straßen geht es später weiter in nördlicher Richtung bis zum Sognefjord, über Fjelle und entlang bezaubernder Fjordstraßen.

Einen Perspektivwechsel bietet die Schiffsreise mit einem Postschiff der Hurtigruten von der Stadt Bergen bis zur nördlichen Endstation Kirkenes dicht an der Grenze zu Russland. Der Blick auf Norwegen, vom Fjord oder auch offenem Meer aus, gestaltet sich sehr unterschiedlich im Vergleich zur Straßenoptik.

Das Beste kommt natürlich immer zum Schluss: Von Tromsö aus steuert das Flugzeug schließlich Spitzbergen an, diese arktische Inselgruppe mit Dauerfrost. Verschiedene Exkursionen führen uns in die Gletscherwelt des gigantischen Isfjorden sowie zu (ehemaligen) russischen Siedlungen inmitten unwegsamem Gebirge. Ausgangspunkt ist dabei Spitzbergens Hauptstadt Longyearbyen.

Diese und vielerlei andere Impressionen präsentiert der Reisejournalist Wolf Leichsenring in seinem Vortrag.



# 231-107

Dr. Gerhard Stengel

## Schulung zur Lebensmittelhygiene und Folgebelehrung nach dem Infektionsschutzgesetz

Huus an`n Markt, VHS-Raum 1  
Sa, 18.03.2023, 10:00 - 12:30 Uhr

Teilnahmegebühr: 38,00 €

Die Lebensmittelsicherheit ist auf allen Stufen zu gewährleisten. Daher müssen alle, die mit leicht verderblichen Lebensmitteln arbeiten regelmäßig, mindestens aber einmal jährlich, ihre Kenntnisse über Gefahren bei der Herstellung und Abgabe von Lebensmitteln auffrischen und zusätzlich ggf. die Belehrung nach dem Infektionsschutzgesetz (sog. Folgebelehrung) wiederholen, da bereits kleine Nachlässigkeiten im Umgang mit Lebensmitteln große Folgen für viele haben können. Jeder, der Lebensmittel herstellt, behandelt oder in den Verkehr bringt haftet auch zivil- und strafrechtlich dafür, dass die Produkte einwandfrei sind gesundheitlich und unbedenklich verzehrt werden können. Darüber hinaus sollen die Schulungen das Verständnis für betriebliche Hygienemaßnahmen erhöhen und Hygienekenntnisse im Hinblick auf die betrieblichen Produktionsprozesse vermitteln. Aufgrund der derzeitigen Situation wird auch das Thema Corona-Virus/ Lebensmittelsicherheit angesprochen.

### Zielgruppe:

Dies können der Unternehmer selbst wie auch all seine Mitarbeiter sein, dabei kommt es nicht darauf an, ob diese in Voll- oder Teilzeit arbeiten oder etwa nur Aushilfskräfte sind, z.B.:

- Mitarbeitende in Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung wie z.B. Schulküchen, auch pädagogische Fachkräfte, Kindergärten, Altenheime, Tagesmütter, Tafel, Essen auf Rädern, Arbeitskräfte, die in der Spülküche arbeiten.
- Personen gastronomischer Einrichtungen, wie Saison- und Aushilfskräfte.
- Auch Personen, die kellnern und dabei die Küche betreten müssen oder zusätzlich in der Küche helfen, sind zu schulen.
- Die Schulung richtet sich auch an ehrenamtlich Tätige, die an der Planung und Durchführung von Feiern beteiligt sind oder regelmäßig Speisen herstellen oder ausgeben.
- LeiterInnen von Koch- und Backkursen an der VHS u.a.

### Folgende Schulungsthemen werden u.a. erläutert:

- gesetzliche Grundlagen
- Corona/COVID-19 und die Lebensmittelsicherheit
- Mängel bei Produktions- und Personalhygiene
- Folgebelehrung nach dem Infektionsschutzgesetz
- Mikrobiologie
- Anforderung an Kühlung und Lagerung
- Maßnahmen und Kontrollen
- Dokumentationspflichten

**Beachten Sie:** Fehlende Nachweise über die erforderlichen Belehrungen bzw. Folgebelehrungen oder Nichtbeachtung der Vorgaben führen zu straf- oder bußgeldrechtlichen Verfahren.

Die Schulung richtet sich nach den Vorgaben des § 4 Lebensmittel-Hygiene Verordnung in Verbindung mit der Verordnung (EG) Nr. 853/2004 Lebensmittelhygiene sowie dem Infektionsschutzgesetz.

Es erfolgt die Ausgabe einer Teilnahmebescheinigung (auch als Nachweis für die amtliche Kontrolle). Termine und Themen können nach Absprache auch für Gruppen durchgeführt werden.

Alternativ findet die Schulung online statt.



231-118

Dr. Gerald Kopp

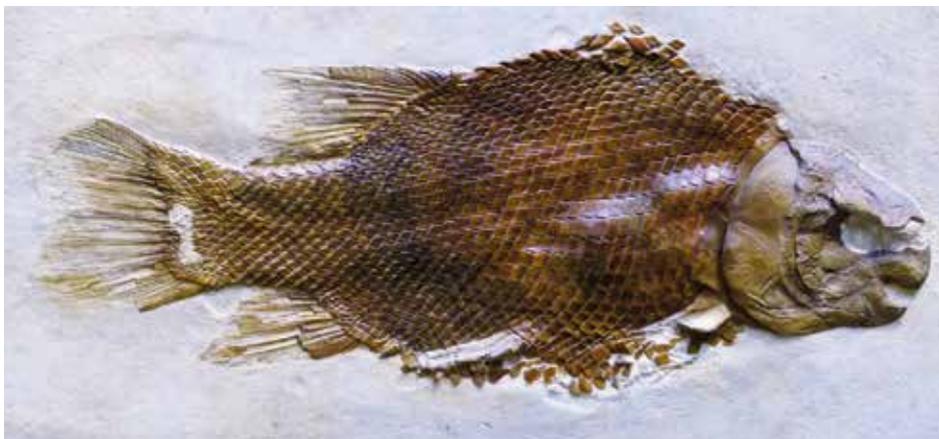
## Steine, Eis und Jahrmillionen

Museum „Tor zur Urzeit“

Termin stand bei Drucklegung noch nicht fest.

Teilnahmegebühr:

13,00 €



In diesem Vortrag wird an Hand von Bildern und Objekten eine allgemeinverständliche Einführung in die Erdgeschichte Schleswig-Holsteins gegeben.

Dank der Gletscher der Eiszeit sind wir steinreich. Noch vor 20.000 Jahren zogen Rentier- und Mammutherden durch unsere Landschaft. Auch unsere Vorfahren gingen damals auf die Jagd. In ferner Urzeit, vor Jahrmillionen lebten auch bei uns Meeres- und Dinosaurier. Gewaltige Salzablagerungen eines urzeitlichen Meeres durchziehen unseren Untergrund und führten zur Bildung der Insel Helgoland und des Kalkberges von Bad Segeberg, incl. Eintritt.

TOR ZUR URZEIT



Museum für  
Erdgeschichte



## Mammut, Drache und T.rex

Erdgeschichte zum Anfassen, Mitmachen und Erleben!

Führungen • Museumspädagogik • Vorträge • Exkursionen • Kindergeburtstage

**Museum Tor zur Urzeit e.V.**  
 Dorfstraße 4 • 24582 Brügge • Mobil: 0178-5 6182 92  
 info@torzururzeit.de • www.torzururzeit.de

**Öffnungszeiten**  
 Sa. – So.: 10:00 bis 17:00 Uhr  
 Mo. – Fr.: auf Anfrage

# 231-173

Ronald Büsow

## Das Reiss Motivation Profile: Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt

Denk-Fabrik am See

Mi, 26.04.2023, 18:00 - 21:30 Uhr

Teilnahmegebühr:

30,00 €

Steven Reiss ist Professor an der Ohio State University. Mit seinen Forschungsergebnissen gelingt es, schnell und präzise zu diagnostizieren was einen Menschen wirklich antreibt! Im Einzelnen sind das 16 trennscharfe Lebensmotive, die als intrinsische Motivatoren, das heißt von innen kommend, wirken. Wer nach seinem persönlichen Profil lebt, kann einen hohen Grad an Zufriedenheit erreichen. Die Ausprägung der einzelnen Motive liefert der Reiss Motivation Profile Test mit seinen 128 Fragen. Die Beantwortung erfolgt in diesem Kurs über eine Selbsteinschätzung. Ein Auswertungsgespräch anhand von Beispielen und die Erläuterung zu dem Persönlichkeitstest helfen die inneren Motive zu erkennen. So können Sie Ihre berufliche und persönliche Entwicklung besser steuern, zielgerichteter Entscheidungen treffen und eine zwischenmenschliche Kommunikation präziser analysieren. Es erwartet Sie ein kurzweiliger Abend mit Vorträgen, Übungen und dem Austausch mit den Teilnehmenden.

Die Kursgebühr beinhaltet eine umfangreiche Mappe sowie Getränke und Süßigkeiten.



Ronald Büsow

## Denk-Fabrik am See

### Personal- und Unternehmensentwicklung Reiss Motivation Profile - Kompetenzzentrum

- Training – Coaching – Moderation – Mediation
- Veranstaltungen mit der Color Line auf See

[www.denk-fabrik-am-see.de](http://www.denk-fabrik-am-see.de)

Holstenstraße 9  
24582 Bordesholm

Tel. 0 43 22 69 96 74  
Mobil 0 171 4 15 64 75

Inhaber: Ronald Büsow



# 231-108

Johann-Peter Nissen

## Exkursion: Altona – Hamburgs schöne Schwester

Treffpunkt: S-Bahnhof Elbbrücken (Bahnsteig)  
Sa, 13.05.2023, 12:00 - 14:00 Uhr

Teilnahmegebühr: 15,00 €

Jetzt ist die HafenCity auf der Zielgeraden und wird zu Ende gedacht, so verkündeten die Planer schon vor einiger Zeit. Und sie wird auch tatsächlich zu Ende gebaut: Am östlichen Ende bei den Elbbrücken wird kräftig gebuddelt und gebaggert, und selbst das 250-Meter-Hochhaus am östlichen Eingang zur HafenCity nimmt man in Angriff. Der skeptische Norddeutsche erinnert sich an das Drama mit der Elbphilharmonie, legt die Stirn in Falten und fragt sich, ob Hamburg all die Büros, Cafes, Restaurants und Ladenflächen wohl wirklich benötigt. Wir schauen uns am östlichen Rand des Planungsgebietes die aktuellen Baumaßnahmen an, wenden uns dann dem Baakenhafen zu und landen schließlich im (fast) fertigen Westteil. Dort können wir uns die naheliegenden Fragen vorlegen - ist das nun gelungen? Oder triste Investorenfreude? Oder irgendetwas dazwischen?

Treffpunkt: S-Bahnhof Elbbrücken (Bahnsteig)

Für die Anreise mit der Bahn benötigen Sie ein SH-Ticket, welches nicht in der Gebühr enthalten ist.

# 231-190-OK

VHS Köln

## Speak up: Kommunikative Selbstbehauptung



Zoom  
Do, 25.05.2023, 18:00 - 21:00 Uhr

Teilnahmegebühr: 35,00 €

Onlinekurs am Abend

In diesem Abendkurs erfahren Sie, wie Sie sich mit einer neuen Idee oder einem vielversprechenden beruflichen Projekt selbstbewusst und effektiv bei Besprechungen einbringen. Im ersten Teil beschäftigen wir uns damit, wie Sie Ihr Gegenüber nonverbal (indem Sie körpersprachlich Haltung zeigen) und verbal (hier lernen Sie u.a. das Kiss & Kill-Prinzip und den rhetorischen Dreischritt kennen) gekonnt überzeugen.

Anschließend können Sie das neu erlangte Wissen im Rollenspiel anwenden.

Dozentin: Sigrun Dahmer ist lizenzierte Schreibberaterin, Autorin und Rhetorik Trainerin. Sie bloggt zudem über Tipps und Tricks, um in Beruf und Alltag erfolgreicher zu kommunizieren.

In Kooperation mit der VHS Köln.

### Hinweise für unsere Online-Kurse:

**Sie benötigen ein Smartphone oder Laptop mit Internetzugang.**

**Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Rechnung von uns.**

**Nach Zahlungseingang der Kursgebühr erhalten Sie den Zugangscode zum Kurs.**



# 231-1400

## Klimafit

Johanna Pareigis



VHS Molfsee/VHS Bordesholm/VHS Flintbek  
Di, 21.03. bis 06.06.23, 18:00 – 21:00 Uhr, 6 Termine

Teilnahmegebühr:

25,00 €



**Worum geht es?** Stürme, Starkregen, Hitzewellen - die Folgen des Klimawandels zeigen sich längst vor unserer eigenen Haustür. Immer mehr Menschen sind betroffen und immer mehr Menschen wollen etwas tun. Hier setzt „klimafit“ an. Wie können wir gemeinsam mit anderen ins Handeln kommen? Wissen vermitteln, vernetzen und Handlungsmöglichkeiten aufzeigen - das sind die Ziele von „klimafit“. Denn Klimaschutz geht uns alle an und beginnt bei jedem Einzelnen.

### Wie ist der Kurs aufgebaut?

Ein „klimafit“ Kurs umfasst sechs Kursabende, davon vier Abende à 3 Stunden in Präsenz sowie zwei Live-Onlineveranstaltungen à ca. 1,5 Stunden.

- 21.03. – 18.00-21.00 Grundlagen des Klimawandels und Einführung in die kommunale Herausforderung
- 04.04. – 18.00-21.00 Ursachen des Klimawandels und Klimaschutz auf kommunaler Ebene
- 26.04. – 18.00-20.00 Expertendialog mit führenden Klimaforscher:innen (online)
- 09.05. – 18.00-21.00 Regionale Folgen des Klimawandels und was kann ich selbst tun?
- 24.05. – 18.00-19.30 Expertentipps zu Energie, Ernährung und Mobilität (online)
- 06.06. – 18.00-21.00 Klimaanpassung - wie geht das?

### Für wen ist der Kurs gedacht?

Klimaschutz ist eine gemeinschaftliche Aufgabe und betrifft nahezu alle Lebensbereiche. Deshalb richtet sich „klimafit“ an alle engagierten Bürger:innen, die wissen möchten, wie sie in ihrem Umfeld konkret auf den Klimawandel reagieren können. Bei „klimafit“ können alle mitmachen. Für die Kursteilnahme benötigen Sie keine besonderen Vorkenntnisse. Wir werden auch die bundesweiten Online-Termine mit den Expert:innen in Präsenz durchführen, so dass die Möglichkeit zum direkten Austausch gegeben ist. Möchten Sie diese Termine nicht vor Ort wahrnehmen, benötigen Sie einen internetfähigen Computer/Laptop oder ein Smartphone/Tablet.

Wir bieten diesen Kurs gemeinsam mit unseren Nachbarvolkshochschulen Molfsee und Flintbek an. Der Kurs findet an allen drei Standorten statt:

**21.03. und 04.04. – Großer Sitzungssaal im Rathaus Bordesholm, Mühlenstr. 7**

26.04. und 24.05. – Fielmannkolleg im Jahr100Haus im Freilichtmuseum Molfsee, Hamburger Landstr. 97

09.05. und 06.06. – Raum 4 der VHS Flintbek, Kätnerskamp 5, 24220 Flintbek

„klimafit“-Kurse finden in Zusammenarbeit mit dem Helmholtz-Verbund, dem WWF und der Universität Hamburg statt..



## 2. Programmbereich „Kulturelle Bildung“ „Kultur macht stark!“

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren.

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.

# 231-200

Stefan Anders

## Fototreff Bordesholm

Huus an´n Markt, VHS-Raum 1

Do, 23.02.2023, 19:00 - 21:00 Uhr, (jeden 4ten Do. im Monat)

Teilnahmegebühr:

36,50 €



Dieser Kurs richtet sich an alle, die gerne fotografieren, wobei es keine Rolle spielt, ob man digital oder analog, mit Kompakt-, Bridge- oder Spiegelreflexkameras fotografiert.

Es soll der Spaß an der Fotografie gemeinsam erlebt werden.

Geeignet ist dieser Kurs für AnfängerInnen und Fortgeschrittene, da wir Fragen rund um die Fotografie, die die TeilnehmerInnen haben,

an den Abenden klären und besprechen. Hauptbestandteil des Kurses ist die Bildbesprechung, um den Blick für Motive und Bildgestaltung zu schärfen. Dazu sind ein bis zwei Fotos zu der jeweils festgelegten Aufgabe als Papierabzug in der Größe 30 x 20 cm mitzubringen.

Alle Aufgaben-Themen werden am ersten Abend festgelegt. Der Kurs findet auch in den Ferien statt. Gestaffelte Kursgebühr: bis 10 TN: 36,50 €, bis 5 TN: 46,50 €.



# 231-202

Stefan Anders

## Grundlagen der Digitalfotografie: Meine Digitalkamera – Ein Buch mit 7 Siegeln!

Huus an'n Markt, VHS-Raum 1

Do, 02.03.23, 19:00 - 21:00 Uhr, Exkursion 01.04. ab 9:00 Uhr, 6x

Teilnahmegebühr:

36,50 €



Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich eine Digitalkamera gekauft oder geschenkt bekommen haben und nicht immer nur mit der Vollautomatik fotografieren möchten. Wir werden uns in erster Linie um die Grundbegriffe der digitalen Fotografie wie ISO, ISO-Automatik, Bildformate, Blende, Belichtung etc. kümmern. Des Weiteren werden wir während der Exkursion schauen, wie man fotografiert, um bessere Fotos mit seinen technisch vorhandenen Möglichkeiten zu erhalten. Am letzten Abend besprechen wir die Fotos, die auf der Exkursion entstanden sind und klären noch offene Fragen.

**Der Kursus ist geeignet für Anfänger in der digitalen Fotografie.**

Mitzubringen sind eine Digitalkamera und das Handbuch in gedruckter Form. Sollte das Handbuch nur digital vorliegen, bitte CD und Laptop mitbringen.

**NICHT GEEIGNET FÜR HANDYKAMERAS!** Dieser Kurs findet auch in den Ferien statt!

Exkursion am Sa, 01.04.23 ab 9 Uhr (kann sich bei schlechtem Wetter verschieben auf So, 02.04.23).  
Gestaffelte Kursgebühr: bis 10 TN: 36,50 €, bis 5 TN: 46,50 €, max. 10 Teilnehmer.

## Stecken Sie Ihre Nase ruhig mal in Sachen, die Ihnen nicht gehören:



**Gemeindebücherei Bordesholm**

**Unsere Öffnungszeiten:**

Montag: 15.00 – 19.00 Uhr  
Dienstag: 10.00 – 13.00, 15.00 – 19.00 Uhr  
Donnerstag: 10.00 – 13.00, 15.00 – 19.00 Uhr  
Freitag: 10.00 – 13.00 Uhr  
Samstag: 10.00 – 13.00 Uhr



# 231-204

Stefan Anders

## Wie gestalte ich ein Fotobuch?

Huus an'n Markt, VHS-Raum 1  
Fr, 17.03.23 bis Fr, 21.04.23, 19:00 - 21:00 Uhr, 5x

Teilnahmegebühr: 25,00 €



Wer kennt es nicht: Da hat man hunderte von Bildern mit der Digitalkamera fotografiert und nun liegen diese auf der Festplatte herum. Man möchte seine Bilder doch gerne einmal mitnehmen und zeigen und nicht immer nur auf dem Computer eine Dia-Show laufen lassen.

In diesem Kurs werden wir uns mit dem kreativen Gestalten eines Fotobuches beschäftigen und die Grundlagen eines Programms zur Gestaltung kennen lernen. Das Programm

wird am ersten Abend gestellt. Bitte bringen Sie genügend Fotos mit, aus denen wir dann ein individuelles Fotobuch gestalten werden. Und wenn Sie mögen, können Sie sich nach dem Kurs dann dieses Fotobuch entwickeln lassen.

Vorausgesetzt werden Kenntnisse im Umgang mit dem Computer (wie Ordner anlegen, speichern und Laden von Dateien), Laptop (wer kein Laptop besitzt, aber am Kurs teilnehmen möchte, bitte vorher mit dem Dozenten absprechen). Die Software zur Gestaltung des Fotobuches wird vom Dozenten am ersten Abend gestellt und gemeinsam installiert.

Gestaffelte Kursgebühr: bis 10 TN: 25,00 €, bis 5 TN: 35,50 €.

Hotel - Restaurant - Saalbetrieb  
Kegelbahn - Tagungsräume



Erleben. Genießen.

Genießen Sie gepflegte deutsche Küche  
und saisonale Gerichte

Holstenstraße 23  
24582 Bordesholm

Telefon: 04322/75800  
Fax: 04322/7680 - 80

Internet: [www.Hotel-Carstens.de](http://www.Hotel-Carstens.de)  
E-Mail: [info@hotel-carstens.de](mailto:info@hotel-carstens.de)



# 231-205

Stefan Anders

## Wochenend-Intensivkurs: Bildbearbeitung mit Photoshop Elements – Grundlagen

Huus an'n Markt, VHS-Raum 1  
Sa, 11.03.23 bis So, 12.03.23, 9:00 - 15:00 Uhr, 2x

Teilnahmegebühr:

62,50 €



Dieser Kurs richtet sich an alle, die fotografieren und mehr aus ihren Fotos machen möchten. Wir werden uns an diesem Wochenende ausgiebig mit dem Thema der Bildbearbeitung und dem Programm Photoshop Elements beschäftigen.

Dabei lernen wir den Blick für Fotos und Detailbearbeitung zu schärfen und werden uns um folgende Schwerpunkte kümmern:

- Aufbau der Benutzeroberfläche von Photoshop Elements
- Die wichtigsten Bildbearbeitungswerkzeuge und deren Funktion
- Tipps und Tricks, um optimale Ergebnisse zu erlangen
- Der RAW-Konverter - und was ist überhaupt eine RAW-Datei?
- Was sind eigentlich Ebenen?
- Fotos schärfen, rote Augen korrigieren, Flecken beseitigen - Rettung von alten, verkratzten Fotos
- Aus Schnappschüssen ein Portrait zaubern
- RAW-Konvertierung: Wie man richtig mit dem RAW-Konverter umgeht
- RAW-Bild im Vergleich zu einem JPEG-Bild
- Richtig reparieren und retuschieren
- Motiveile in einem Foto betonen
- Perspektiven verdichten etc.

Vorausgesetzt werden Kenntnisse im Umgang mit dem Computer (z.B. Ordner anlegen, Speichern und Laden von Dateien), Laptop bitte mitbringen (Programm wird am ersten Abend gestellt). Wer kein Laptop besitzt, aber am Kurs teilnehmen möchte, sollte sich vorher mit dem Dozenten absprechen.

Gestaffelte Kursgebühr: bis 8 TN: 62,50 €, bis 6 TN: 72,00 €.

---

Bitte melden Sie sich zu **allen** Kursveranstaltungen rechtzeitig an.  
Nur dann ist die Kursdurchführung gewährleistet.

---



## 231-206

Stefan Anders

### Wochenend-Intensivkurs: Bildbearbeitung mit Photoshop Elements – Fortgeschrittene

Huus an 'n Markt, VHS-Raum 1  
Sa, 10.06.23 bis So, 11.06.23, 9:00 - 15:00 Uhr, 2x

Teilnahmegebühr: 62,50 €



Dieser Kurs knüpft an den Grundlagenkurs an, es werden weitere Werkzeuge und Filter zur Bildbearbeitung kennengelernt und angewendet. Es wird weiter mit den Beispielfotos des Grundlagenkurses gearbeitet.

Vorausgesetzt werden Kenntnisse im Umgang mit dem Computer (z.B. Ordner anlegen, Speichern und Laden von Dateien) sowie der Grundlagenkurs Photoshop Elements, Laptop bitte mitbringen. Wer kein Laptop besitzt, aber am Kurs teilnehmen möchte, sollte sich vorher mit dem Dozenten absprechen.

Gestaffelte Kursgebühr:  
bis 8 TN: 62,50 €, bis 6 TN: 72,00 €.

## 231-240 Patchwork

Gudrun Kneuttinger

Huus an 'n Markt, Saal  
Mi, 15.02.2023 bis Mi, 22.03.2023, 19:00 - 21:30 Uhr, 6x

Teilnahmegebühr: 40,00 €



Sind Sie auch fasziniert von alten und neuen Patchworkarbeiten, von Mustern und Farben? Wenn Sie es mit anderen „Patchworkbegeisterten“ einmal selbst versuchen wollen, lassen Sie sich in diesem Kurs Schritt für Schritt an die Patchwork- und Quilttechnik heranzuführen. Wir patchen und quilten mit der Hand und mit der Nähmaschine. Grundkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine sollten vorhanden sein.

Unser Kurssthema: Traditionelle Patchworkmuster, Kleinigkeiten zum Verschenken.

Der erste Termin dient der Vorbesprechung. Anmeldung nur bei der Kursleiterin. Tel.: 04322/ 2072

**Bitte mitbringen:** Nähmaschine, üblichen Nähutensilien, falls vorhanden - Rollschneider, Schneidematte, Patchworklineal



## 231-251

Kristin Früchtnicht

### Känguru Salsa

Schaltheus Wattenbek

Fr, 17.02.2023 bis Fr, 17.03.2023, 09:00 - 10:00 Uhr, 5x

Teilnahmegebühr:

60,00 €

Känguru Salsa ist ein Tanzprogramm für Schwangere und Mamas mit ihren Babys.

Zu heißen Salsarhythmen lassen wir die Hüften kreisen und trainieren dabei sanft eure Beckenbodenmuskulatur. Komme in intensiven Kontakt mit deinem Kind und tanzt euch gemeinsam glücklich!

Du brauchst keinerlei Vorkenntnisse, lediglich eine eigene Trage und ganz viel gute Laune.

## 231-252

Kristin Früchtnicht

### Känguru Salsa

Schaltheus Wattenbek

Fr, 24.03.2023 bis Fr, 12.05.2023, 09:00 - 10:00 Uhr, 5x

Teilnahmegebühr:

60,00 €

Wie Kurs 231-251

Du brauchst keinerlei Vorkenntnisse, lediglich eine eigene Trage und ganz viel gute Laune.

## 231-253

Kristin Früchtnicht

### Känguru Salsa

Schaltheus Wattenbek

Fr, 19.05.2023 bis Fr, 16.06.2023, 09:00 - 10:00 Uhr, 5x

Teilnahmegebühr:

60,00 €

Wie Kurs 231-251

Du brauchst keinerlei Vorkenntnisse, lediglich eine eigene Trage und ganz viel gute Laune.

#### Kultur rund um die Klosterkirche Bordesholm

Der Kulturbeauftragte der Gemeinde Bordesholm, Nils Claussen, bietet kulturgeschichtliche Führungen, teilweise themen- und ausstellungsbezogen, unter anderem im Bereich des Kulturwanderweges, der Klosterkirche, des Gewölbekellers und der Klosterinsel. Bei Interesse nehmen Sie bitte mit Herrn Claussen direkt Kontakt auf unter Tel. 04322/4051.





# 231-261-1

Gernot Graaf

## Tanzen für Fortgeschrittene

Schalthaus Wattenbek

So, 12.03.2023 bis So, 21.05.2023, 16:45 - 18:15 Uhr, 8x

Teilnahmegebühr:

78,00 €

**Mehr als nur ein Tanzkurs!**

Im Gegensatz zu allen herkömmlichen Tanzkursen erlernen Sie hier in erster Linie die Techniken des Führens sowie des Führenlassens, so dass Sie zukünftig auf unterschiedlichsten Veranstaltungen nach jeder Musik selbst mit fremden Partnern tanzen können!

Insofern üben wir ausschließlich Tänze und Schritte, die auch wirklich in der Praxis anwendbar sind!

Neben wenigen anderen gebräuchlichen Tänzen steht natürlich der Disco-Fox absolut im Vordergrund - hier werden Sie reichlich Figuren und Varianten kennenlernen!

Eine nicht allzu stumpfe Schuhsohle ist empfehlenswert.



# Glücklich

mit Brillen und Hörgeräten von HEINZEL



BRILLEN + HÖRGERÄTE

**Kostenloser  
Seh- und  
Hörtest**

**Besuchen Sie HEINZEL in Bordesholm:  
Bahnhofstraße 74 | Tel.: 04322 3007**



## 231-262-1 Tanzen für Anfänger

Gernot Graaf

Schaltheus Wattenbek

So, 12.03.2023 bis So, 21.05.2023, 18:30 - 20:00 Uhr, 8x

Teilnahmegebühr:

78,00 €



Mehr als nur ein Tanzkurs!

Im Gegensatz zu allen herkömmlichen Tanzkursen erlernen Sie hier in erster Linie die Techniken des Führens sowie des Führenlassens, so dass Sie zukünftig auf unterschiedlichsten Veranstaltungen nach jeder Musik selbst mit fremden Partnern tanzen können!

Insofern üben wir ausschließlich Tänze und Schritte, die auch wirklich in der Praxis anwendbar sind!

Neben wenigen anderen gebräuchlichen Tänzen steht natürlich der Disco-Fox absolut im Vordergrund - hier werden Sie reichlich Figuren und Varianten kennenlernen!

Eine nicht allzu stumpfe Schuhsohle ist empfehlenswert.

## 231-263-1 Tanzkurs für Jugendliche

Gernot Graaf

Schaltheus Wattenbek

So, 12.03.2023 bis So, 21.05.2023, 15:00 - 16:30 Uhr, 8x

Teilnahmegebühr:

78,00 €



Freunde treffen – Tanzen – Spaß haben.

Ihr habt nun endlich die Chance, an wenigen Tagen das, was Ihr so auf der Tanzfläche können solltet, um in Eurem Umfeld mitzuhalten, entspannt zu erlernen - also vorrangig Disco-Fox!

Die Anmeldung muß nicht paarweise erfolgen. Einzelanmeldungen sind bei Jugendkursen normal. Wir wechseln regelmäßig die Tanzpartner.

Eine nicht allzu stumpfe Schuhsohle ist empfehlenswert.



## Musikschule: Blockflöte

Christoph Andersen



Ein Kurs für alle, die die Blockflöte als eigenständiges Instrument schätzen und nicht als Vorbereitung auf ein „echtes“ Instrument! Repertoirekenntnis, Atemtechnik und musikalische Interpretation sind wesentliche Bestandteile des Unterrichtes. Der Unterricht ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet - und für solche, die frühere Fähigkeiten wieder auffrischen möchten. Kindergruppen nur bei gleichzeitiger Anmeldung!

Zur Auswahl des Instrumentes wird um Rücksprache gebeten unter 04394-991715 (C. Andersen)

Der Unterricht findet einmal pro Woche statt, außer in den Schulferien, und ist fortlaufend.

## Musikschule: Gitarrenunterricht für Kinder

Martin Blank

Kinder sollen spielerisch an die Musik und ihre individuellen Ausdrucksmöglichkeiten auf dem Instrument herangeführt werden. Um spätere Haltungsschäden zu vermeiden, sollte die Größe der Gitarre genau bestimmt werden. Beim ersten Spielen mit dem Instrument bilden sich technische Grundlagen, die unbedingt durch einen Musiklehrer begleitet (korrigiert) werden sollten. Der Einstieg kann bei intensivem Wunsch des Kindes ab dem 6. Lebensjahr begonnen werden.

Der Unterricht findet einmal pro Woche statt, außer in den Schulferien, und ist fortlaufend.

## Musikschule: Gitarrenunterricht für Erwachsene

Martin Blank

Im Einzelunterricht wird auf die Wünsche und Lernfähigkeit individuell eingegangen. Anfänger können Melodiespiel, Liedbegleitung sowie kleine Musikstücke erlernen. Fortgeschrittenen wird Solospiel von Klassik bis Popmusik aller Schwierigkeitsgrade angeboten.

Der Unterricht findet einmal pro Woche statt, außer in den Schulferien, und ist fortlaufend.

## Musikschule: Klavier und Keyboard

Paula Möller

Klavier und Keyboard spielen bringt unheimlich Spaß! Neben dem Spielen, Musizieren und bewussten Musik hören oder singen trägt das Beherrschen der Elementarlehre, die Kenntnis wesentlicher melodischer, harmonischer und rhythmischer Zusammenhänge zum Verstehen von vielgestaltigen musikalischen Erscheinungen bei. Die Grundprinzipien der Begleitung zu verstehen und viel mehr über die Harmonielehre zu wissen, ist Ziel des Unterrichtes. Der Unterricht findet einmal pro Woche statt, außer in den Schulferien, und ist fortlaufend.

Informationen zu den Gitarrenensemble  
bekommen Sie bei Martin Blank.



# 231-277

Martin Blank

## Gitarrenunterricht für Anfänger und Fortgeschrittene

Lindenschule, Raum F2.1

Mo, 06.02.2023 bis Mo, 10.07.2023, 14:45 - 20:30 Uhr, 21x

Gitarre spielen macht Spaß! Egal ob Sie 5 oder 75 Jahre alt sind. Lernen Sie als Anfänger leichte Melodien und Liedbegleitungen oder als Fortgeschrittener Solostücke aus allen Stilrichtungen. Auf Ihre Wünsche und Lernfähigkeit gehen unsere erfahrenen Dozenten individuell ein.

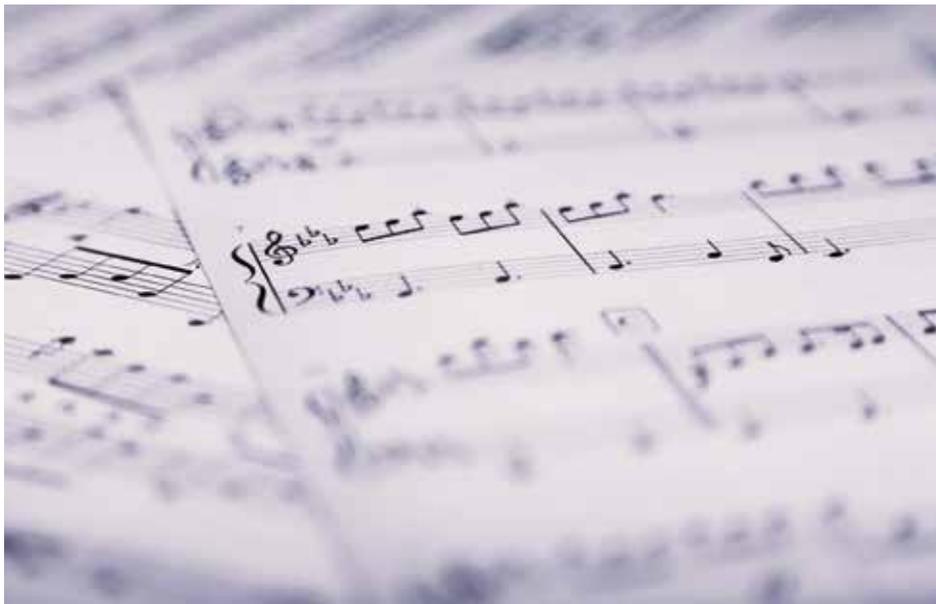
Der Unterricht findet einmal pro Woche statt, außer in den Schulferien und ist fortlaufend.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Setzen sie sich mit unseren Dozenten Martin Blank und Bärbel Lippa in Verbindung Tel.:04322/751264. Der Unterricht findet einmal pro Woche statt, außer in den Schulferien, und ist fortlaufend.

## Musikschule: MusiklehrerIn/Diplom-MusiklehrerIn Monatliche Gebühren (außer Ensembles):

<b>Einzelunterricht</b>	<b>30 Min.:</b>	<b>54,- € / 60,- €</b>	<b>45 Min.:</b>	<b>80,- € / 89,- €</b>
<b>Zweiergruppe</b>	<b>45 Min.:</b>	<b>p.P. 44,- € / 49,- €</b>		
<b>Dreiergruppe</b>	<b>60 Min.:</b>	<b>p.P. 41,- € / 46,- €</b>		
<b>4 Personen und mehr</b>	<b>60 Min.:</b>	<b>p.P. 33,- € / 36,- €</b>		





### 3. Programmbereich „Gesundheitsbildung“ „VHS macht gesünder!“

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich.

In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehören kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können.

Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden.

All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig. Eine bundesweite Studie des Universitätsklinikums Eppendorf belegt die positive Wirkung von VHS-Gesundheitsangeboten.

## 231-306

Ulrich Kaiser

### Taijiquan für Anfänger

Taiji-Schule Bordesholm, Langenheisch 24

Do, 04.05.2023 bis Do, 06.07.2023, 17:00 - 18:30 Uhr, 8x

Teilnahmegebühr:

95,00 €



Den Anforderungen von Beruf, Familie, Freunden und Freizeit gerecht zu werden, weckt bei immer mehr Menschen das Bedürfnis nach einem Ausgleich, nach Ruhe- Inseln im Alltag. Die chinesische Bewegungskunst Taijiquan ist mit ihren langsam, ruhig dahin fließenden Bewegungen ein wohlthuender Ausgleich für unser meist unruhiges und hektisches Leben. Regelmäßig geübt hilft Taiji uns, uns besser wahrzunehmen, uns besser zu verstehen. Wesentliches kann zunehmend klarer und deutlicher von nicht so Wesentlichem unterschieden werden. Es wird ein Teil der sogenannten Taiji-Form gelehrt, die eine festgelegte, fließende Abfolge von verschiedenen Bewegungen darstellt, vergleichbar mit einem meditativen Tanz. Es werden die Choreographie und die Prinzipien der Form gelehrt. Der Kurs ist ein guter Einstieg ins Taijiquan. Weiterführende Kurse können im Anschluss besucht werden. Alle gesetzlichen Krankenkassen erstatten mindestens 75 Euro.

Bitte bequeme Kleidung und ein paar dicke Socken, oder saubere Schuhe mit sehr dünner Sohle. Bitte denken Sie an eine Mund-Nase-Maske.



231-308

Ulrich Kaiser

## Qigong für Anfänger, Harmonisierung von Körper, Geist und Seele

Taiji-Schule Bordesholm, Langenheisch 24

Do, 09.02.2023 bis Do, 30.03.2023, 17:00 - 18:30 Uhr, 8x

Teilnahmegebühr:

95,00 €

Die harmonisch und langsam ausgeführten Bewegungen dieses chinesischen Selbstheilungssystem wirken sich wohltuend auf den ganzen menschlichen Organismus aus. Alltägliche Beschwerden wie z.B. Rücken- und Schulterschmerzen, Energielosigkeit, ein zu hoher oder zu niedriger Blutdruck werden bei regelmäßigem Üben verringert oder verschwinden ganz.

Wie kann ich meinen „ständig plappernden Geist“ eigentlich mal zur Ruhe bringen, ihn abstellen? Wann sind Körper und Geist eigentlich eins und wie fühlt sich das an? Wie kann ich mich im Alltag sinnvoll entspannen? Solchen und weiteren Fragen wird auch in diesem Kurs wieder ausreichend Raum gegeben.

Alle gesetzlichen Krankenkassen erstatten mindestens 75,- €.

Bitte bequeme Kleidung und ein paar dicke Socken, oder saubere Schuhe mit sehr dünner Sohle.

**Bitte denken Sie an einen Mund-Nasen-Schutz.**



**Wir bieten Ihnen unter anderem:**

- Reiseberatung
- Babyartikel
- Verleih von Inhalatoren, Babywaagen + Milchpumpen
- Anmessen von Kompressionsstrümpfen
- Kosmetik
- Messung von Blutdruck, Gesamtcholesterin, Blutzucker
- Liefer- und / oder Vorbestellservice
- Homöopathie und Naturheilkunde
- Recherchen zu allen Gesundheitsfragen
- Pharmaceutical Care, d. h.:
  - permanente Kontrolle Ihrer Medikation auf Unverträglichkeiten
  - Allergieüberwachung
  - welche Arzneimittel passen zu Ihren Grunderkrankungen
  - nie wieder vor einer leeren Packung stehen; wir benachrichtigen Sie auf Wunsch, bevor Ihnen die Tabletten ausgehen.
- Sondernahrung
- Rezepturen
- Umweltanalysen
- Jahresquittungen für die Krankenkasse oder das Finanzamt
- Kontaktvermittlung zu Selbsthilfegruppen
- Import internationaler Medikamente
- Sportlernahrung
- Lifestyleprodukte
- großes Selbstbedienungssortiment

*Bahnhofstraße 41  
24582 Bordesholm  
Telefon 04322 - 88 90 88  
Telefax 04322 - 88 90 89  
www.landhausapotheke.de  
info@landhausapotheke.de*



# 231-313-1

Inge Kemmerling

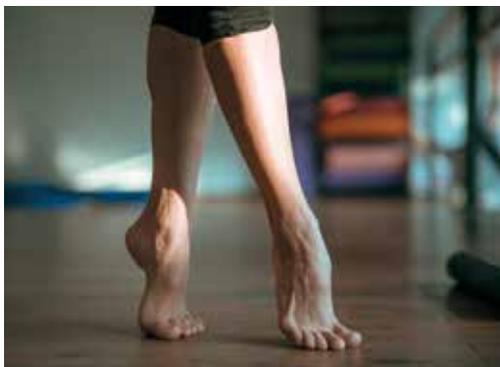
## Einfach ins Wochenende tanzen

Huus an'n Markt, Saal

Fr, 03.02.23 bis Fr, 24.03.23, 17:30 - 18:45 Uhr. 8x. Der Einstieg in den laufenden Kurs ist möglich.

Teilnahmegebühr:

40,00 €



Herzlich willkommen! Sie sind eingeladen einfach „abzutanzten“ – den Alltagsballast loszulassen.

Bei „sich-selbst-zu-sein“ ist Motto dieses Kurses. Mit Musik von Rock bis Klassik, von Ethno bis Chillout, wohl dosiert zum Ankommen und Auspowern, zum Toben und Träumen.

Barfuß tanzen ist möglich. Wer das nicht möchte, bitte leichte Schuhe bzw. Gymnastikschuhe oder Stoppsocken mitbringen. Auch eine Matte und Wolldecke zum Innehalten und Ausruhen ist sinnvoll.

# Ihre günstige Hausrat- und Inventarversicherung

Brandversicherungs-  
 Gesellschaft  
**Brügge**



## Vermittlung aller Versicherungen

S. Kowalewski · Eiderstede 28 · 24582 Bordesholm

Tel.: 0 43 22/888 76 86 · Fax: 88 68 721

[www.brandversicherung-bruegge.de](http://www.brandversicherung-bruegge.de) · [bvgbruegge@gmx.de](mailto:bvgbruegge@gmx.de)



## 231-313-2

Inge Kemmerling

### Einfach ins Wochenende tanzen

Huus an'n Markt, Saal

Fr, 03.02.23 bis Fr, 24.03.23, 19:00 - 20:15 Uhr. 8x. Der Einstieg in den laufenden Kurs ist möglich.

Teilnahmegebühr:

40,00 €

Wie Kurs 231-313-1

Barfuß tanzen ist möglich. Wer das nicht möchte, bitte leichte Schuhe bzw. Gymnastikschuhe oder Stoppsocken mitbringen. Auch eine Matte und Wolldecke zum Innehalten und Ausruhen ist sinnvoll.

## 231-315

Inge Kemmerling

### Ich tanze, also bin ich

Huus an'n Markt, Saal

Di, 07.02.2023 bis Di, 13.06.2023, 09:30 - 11:00 Uhr, 17x

Teilnahmegebühr:

85,00 €

...oder: tanzen wie ich bin. Laut Martha Graham ist „Tanz die verborgene Sprache der Seele“. Wir kennen alle, dass uns etwas bewegt, uns etwas „unter die Haut geht“, uns etwas anrührt oder aufwühlt. Innere Unruhe, seelische Anspannung und Verspannungen z.B. im Nacken-Schulterbereich werden wahrgenommen. All dieses und noch viel mehr kann im freien Tanzen „gelöst“ werden, indem wir zulassen, was ist.

Von verschiedener Musik werden wir berührt und es entsteht eine „innere“ Bewegung, die sich nach außen ausdrücken will. Sich von innen -heraus-tanzen das ist Ihre ganz eigene Bewegung. Sie schenken sich nährnde Selbsterfahrung.

In diesem Kurs können Sie frei von Leistungsanspruch und Bewertung Ihren ganz eigenen Impulsen folgen. Genießen Sie Ihre Körperintelligenz!

Die Dozentin ist Kunst-, Gestaltungs- und Bewegungstherapeutin mit langjähriger Praxis. Getanzt wird mit Stoppsocken oder einfach barfuß. Bitte Wolldecke zum Ausruhen mitbringen.

## 231-316

Inge Kemmerling

### Ich tanze, also bin ich

Huus an'n Markt, Saal

Di, 07.02.2023 bis Di, 13.06.2023, 11:30 - 13:00 Uhr, 17x

Teilnahmegebühr:

85,00 €

Wie Kurs 231-315

Getanzt wird mit Stoppsocken oder einfach barfuß. Bitte Wolldecke zum Ausruhen mitbringen.



# 231-321-1

Tanja Schacht

## Pilates Matwork für Anfänger

Huus an'n Markt, Saal  
Mo, 06.02.2023 bis Mo, 03.04.2023, 10:30 - 11:30 Uhr, 9x

Teilnahmegebühr: 59,00 €



In diesem Pilates Matwork werden Sie in die bis zu 18 Mattenübungen geführt, beginnend mit Vorpilatesübungen. Dabei wird die Körpermitte aktiviert und die Pilatesprinzipien erlernt.

Pilatesutensilien wie der Magic Circle, der Pilatesball und die Pilatesrolle kommen in einigen Stunden zum Einsatz.

Dieser Kurs ist auch für Schwangere und die Rückbildungsgymnastik geeignet. Dieser Kurs findet auf Wunsch auch gleichzeitig Online statt!

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung

# 231-321-2

Tanja Schacht

## Pilates Matwork für Anfänger

Huus an'n Markt, Saal  
Mo, 24.04.2023 bis Mo, 03.07.2023, 10:30 - 11:30 Uhr, 9x

Teilnahmegebühr: 59,00 €

Wie Kurs 231-321-1

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung.

## Therapiezentrum Bordesholm

Bahnhofstraße 44 · 24582 Bordesholm  
[www.therapiezentrum-bordesholm.de](http://www.therapiezentrum-bordesholm.de)

Fortlaufende neue MuKi-Kurse  
(Mutter/Vater-Kind-Turnen)  
ab 6.-20. Lebenswoche



**PHYSIOTHERAPIE**  
Bettina Winkler

Tel. 04322 - 8887666

Physiotherapie für Säuglinge,  
Kinder und Erwachsene nach  
Bobath/Castillo Morales



**ERGOTHERAPIE**  
Petra Friedrich

Tel. 04322 - 750373

Neurologische und orthopädische  
Reha, Handtherapie sowie kindliche  
Entwicklungsförderung



**GESTALT THERAPIE**  
Steven Wende

Tel. 04322 - 8899611

Psychologische Beratung  
Coaching  
Supervision

Weitere Kursangebote: Babykurse für Babys ab 6 Monate und Pilates für Erwachsene



## 231-322-1

Tanja Schacht

### Pilates Matwork für Anfänger

Huus an'n Markt, Saal

Mo, 06.02.2023 bis Mo, 03.04.2023, 11:45 - 12:45 Uhr, 9x

Teilnahmegebühr:

59,00 €

In diesem Pilates Matwork werden Sie in die bis zu 18 Mattenübungen geführt, beginnend mit Vorpilatesübungen. Dabei wird die Körpermitte aktiviert und die Pilatesprinzipien erlernt. Pilatesutensilien wie der Magic Circle, der Pilatesball und die Pilatesrolle kommen in einigen Stunden zum Einsatz.

Dieser Kurs ist auch für Schwangere und die Rückbildungsgymnastik geeignet.

## 231-322-2

Tanja Schacht

### Pilates Matwork für Anfänger

Huus an'n Markt, Saal

Mo, 24.04.2023 bis Mo, 03.07.2023, 11:45 - 12:45 Uhr, 9x

Teilnahmegebühr:

59,00 €

Wie Kurs 231-322-1

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung.



Find us on  
**Facebook**

[www.facebook.com/VHSBordesholmWattenbek](https://www.facebook.com/VHSBordesholmWattenbek)



## 231-323-1

Tanja Schacht

### Pilates Matwork

### am Abend für Anfänger und Fortgeschrittene

Huus an'n Markt, Saal

Do, 02.02.2023 bis Do, 30.03.2023, 17:30 - 18:30 Uhr, 9x

Teilnahmegebühr:

59,00 €

In diesem Pilates Matwork werden Sie in die bis zu 18 Mattenübungen geführt, beginnend mit Vorpilatesübungen. Dabei wird die Körpermitte aktiviert und die Pilatesprinzipien erlernt. Pilatesutensilien wie der Magic-Circle, der Pilatesball und die Pilatesrolle kommen in einigen Stunden zum Einsatz.

Dieser Kurs ist auch für Schwangere und die Rückbildungsgymnastik geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte



## 231-323-2

Tanja Schacht

### Pilates Matwork

#### am Abend für Anfänger und Fortgeschrittene

Huus an'n Markt, Saal

Do, 27.04.2023 bis Do, 29.06.2023, 17:30 - 18:30 Uhr, 9x

Teilnahmegebühr:

59,00 €

In diesem Pilates Matwork werden Sie in die bis zu 18 Mattenübungen geführt, beginnend mit Vorpilatesübungen. Dabei wird die Körpermitte aktiviert und die Pilatesprinzipien erlernt. Pilatesutensilien wie der Magic-Circle, der Pilatesball und die Pilatesrolle kommen in einigen Stunden zum Einsatz. Dieser Kurs ist auch für Schwangere und die Rückbildungsgymnastik geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte

**Sie können bei vielen Kursangeboten auch während eines bereits laufenden Kurses mit einsteigen.  
Bitte erkundigen Sie sich beim Dozenten oder im VHS-Büro.**

## 231-324-1

Tanja Schacht

### Pilates Matwork am Abend für Fortgeschrittene

Huus an'n Markt, Saal

Do, 02.02.2023 bis Do, 30.03.2023, 18:45 - 19:45 Uhr, 9x

Teilnahmegebühr:

59,00 €

Dieses Pilates Matwork ist für Kursteilnehmer/ innen mit Vorkenntnissen der klassischen Pilatesmethode. In dieser Stunde werden Sie sanft und motivierend in die bis zu 37 Advanced Mattenübungen geführt. Standing Pilates, Boot Camp Training und der Einsatz des Magic Circles sowie der Pilatesbälle erweitern dieses Matwork.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte

## 231-324-2

Tanja Schacht

### Pilates Matwork am Abend für Fortgeschrittene

Huus an'n Markt, Saal

Do, 27.04.2023 bis Do, 29.06.2023, 18:45 - 19:45 Uhr, 9x

Teilnahmegebühr:

59,00 €

Wie Kurs 231-324-1

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte

# 231-332

Tanja Schacht

## Bauchtanz für Schwangere

Huus an'n Markt, Saal

Fr, 24.03.2023 bis Fr, 12.05.2023, 10:30 - 11:30 Uhr, 5x

Teilnahmegebühr:

28,00 €

Sich wohlfühlen und nur für sich und das Baby da sein - dieser Kurs bietet die Zeit und den Raum dafür. Die weichen Beckenbewegungen des orientalischen Tanzes sind eine wunderbare Möglichkeit, das Kind zu wiegen und das Becken zu lockern. Gleichzeitig beugen sie Rückenschmerzen vor.

In angenehmer Atmosphäre tanzen wir nicht nur zu orientalischen Klängen, sondern auch gern zu Ihrer Lieblingsmusik.

Wichtig: Bei bestehender Risikoschwangerschaft oder kurz vor Geburtstermin halten Sie bitte vorab Rücksprache mit Ihrer Frauenarztpraxis oder Ihrer Hebamme.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung (gerne Rock) und Tuch für die Hüfte

# 231-340-1

Anja Trostorff

## Die Neue Rückenschule

Schaltheus Wattenbek

Mi, 22.02.2023 bis Mi, 10.05.2023, 09:00 - 10:00 Uhr, 10x

Teilnahmegebühr:

85,00 €



Stärken Sie Ihren Körper mit gezieltem Muskeltraining. Wer hat es nicht schon einmal erlebt; eine unbedachte Bewegung und der Rücken schmerzt.

Durch gezielte Übungen können Dysbalancen ausgeglichen sowie die körperliche Fitness insgesamt gesteigert werden. Lernen Sie interessante Übungen und Entspannungstechniken kennen, die Ihren Rücken aufatmen lassen und ihn nachhaltig stärken. Fühlen Sie sich aufgerichteter, entspannter und am Ende leichter im Alltag.

Durch Schulung der Tiefensensibilität können ungünstige Bewegungsmuster bewusst und nachhaltig korrigiert werden. Willkommen sind alle, die Rückenprobleme haben/hatten oder vermeiden wollen und rückenunfreundlichen Bedingungen zu Hause oder am Arbeitsplatz ausgesetzt sind (z.B. häufiges Heben und Tragen der Kinder, überwiegend sitzende Tätigkeit) und spürbar mehr Mobilität im Rücken und gesamten Körper erlangen möchten.

Die Kursleiterin hat ein abgeschlossenes Sportstudium und eine Zusatzausbildung als Rückenschullehrerin. Dieser Kurs ist von der ZPP zertifiziert. Teilnehmende Krankenkassen erstatten anteilig oder vollständig die Kurskosten. Bitte mitbringen: Sportkleidung und 1 Matte.



# 231-340-2

Anja Trostorff

## Die Neue Rückenschule

Schaltheus Wattenbek

Mi, 17.05.2023 bis Mi, 19.07.2023, 09:00 - 10:00 Uhr, 10x

Teilnahmegebühr:

85,00 €

Wie Kurs 222-340-1

Bitte mitbringen: Sportkleidung und 1 Matte

# 231-342-1

Anja Trostorff

## Outdoor Fitness –

## Funktionelles Ganzkörpertraining (Fitnesslevel I)

Amtmannspark am Bordesholmer See

Do, 23.02.2023 bis Do, 04.05.2023, 16:50 - 17:50 Uhr, 8x

Teilnahmegebühr:

68,00 €



Wenn Draußen zum Fitnessstudio wird. Es braucht nicht viel - über unebenes Gelände, natürliche Steigungen, unter Einbeziehung von natürlichen und künstlichen Hindernissen, Bäumen, Treppen, Bänken und Geländern trainieren wir alle Muskeln. Durch eine Kombination aus sanftem Ausdauer- und Krafttraining sowie funktionellem Training wollen wir die Ganzkörperfitness verbessern. Sowohl die großen Muskeln also auch die Tiefenmuskulatur werden hierbei angesprochen. Mit dem bewussten Training der kleinen stabilisierenden Musku-

latur können körperliche Dysbalancen ausgeglichen, die Haltung verbessert und insgesamt die Gefahr von Verletzungen verringert werden. Bei Zirkeltraining und anderen Methoden soll nicht zuletzt der Spaß an der intensiven Bewegung an der frischen Luft im Vordergrund stehen.

Fitnesslevel 1: Du willst wieder einsteigen und auf sanftem Weg sportlich aktiv werden, ohne ein Risiko einzugehen, Gelenke, Sehnen und Bänder zu überlasten? Dann meld' dich an!

Der Kurs ist als Präventionskurs ZPP-zertifiziert (Kursbeitrag kann anteilig bei den Krankenkassen abgerechnet werden).

Bitte mitbringen: Sportbekleidung und Laufschuhe (keine Umkleidemöglichkeit)



## 231-342-2

Anja Trostorff

### Outdoor Fitness – Funktionelles Ganzkörpertraining (Fitnesslevel I)

Vogewiese am Bordesholmer See

Do, 11.05.2023 bis Do, 06.07.2023, 16:50 - 17:50 Uhr, 8x

Teilnahmegebühr: 68,00 €

Wie Kurs 231-342-1

Bitte mitbringen: Sportbekleidung und Lafschuhe (keine Umkleidemöglichkeit)

## 231-343-1

Anja Trostorff

### Outdoor Fitness – Funktionelles Ganzkörpertraining (Fitnesslevel II)

Amtmannspark am Bordesholmer See

Do, 23.02.2023 bis Do, 04.05.2023, 18:00 - 19:00 Uhr, 8x

Teilnahmegebühr: 68,00 €

Wenn Draußen zum Fitnessstudio wird. Es braucht nicht viel - über unebenes Gelände, natürliche Steigungen, unter Einbeziehung von natürlichen und künstlichen Hindernissen trainieren wir alle Muskeln.

Durch eine Kombination aus Lauf- und Krafttraining sowie funktionellem Training wollen wir die Ganzkörperfitness verbessern und die großen Muskeln und die Tiefenmuskulatur ansprechen. Mit dem Training der kleinen stabilisierenden Muskulatur können körperliche Dysbalancen ausgeglichen und insgesamt die Gefahr von Verletzungen verringert werden. Bei Zirkeltraining und anderen Methoden soll nicht zuletzt der Spaß an der intensiven Bewegung an der frischen Luft im Vordergrund stehen.

Fitnesslevel 2 - Du hast Trainingserfahrung und kein Problem mit Laufen und Springen und Lust auf ein intensives Training? Dann meld' Dich an! Das Training findet auch bei Regen statt.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung und Lafschuhe (keine Umkleidemöglichkeit)

## 231-343-2

Anja Trostorff

### Outdoor Fitness – Funktionelles Ganzkörpertraining (Fitnesslevel II)

Vogelwiese am Bordesholmer See

Do, 11.05.2023 bis Do, 06.07.2023, 18:00 - 19:00 Uhr, 8x

Teilnahmegebühr: 68,00 €

Wie Kurs 231-343-1

Bitte mitbringen: Sportbekleidung und Lafschuhe (keine Umkleidemöglichkeit)



## 231-344-1

Anja Trostorff

## MOVEMENT – Beweg' dich schlau

Vogelwiese am Bordesholmer See

Fr, 28.04.2023 bis Fr, 12.05.2023, 17:00 - 18:00 Uhr, 3x

Teilnahmegebühr:

41,00 €



Erfahre die natürliche und bewusste Bewegung von Wirbelsäule, Schultern, Becken, Füßen und mehr. Erforsche den vollen Bewegungsspielraum deiner Gelenke auf neue und sanfte Art und Weise an der frischen Luft. Im Kurs geht es nicht um ein intensives Krafttraining, sondern um eine Verbesserung von Nerven-Muskel-Verbindungen, der Körperwahrnehmung und der Beweglichkeit. Durch die langsamen Bewegungen lernt der Körper einzelne Muskeln wieder gezielt ansteuern zu können, womit Voraussetzungen für ein effektiveres Training geschaffen werden. Die Übungen sind ohne Equipment durchführbar und somit leicht in

den Alltag zu integrieren. Ziel ist es, sich langfristig mehr und vielseitiger zu bewegen, um nachhaltig beweglich und fit zu bleiben. Ganz nebenbei entstehen ein neues, leichteres Körpergefühl und eine ausgeglichene Körperhaltung.

Der Kurs eignet sich für alle. Sowohl Bewegungsanfänger ohne sportliche Erfahrung als auch Vielbeweger mit hohem Trainingspensum jeglichen Alters können von dem Programm profitieren!

Bei stärkerem Regen oder Sturm fällt der Kurs aus und wird nach hinten verschoben. Da die 3 Kurse aufeinander aufbauen, sollte die Teilnahme an allen 3 Terminen möglich sein.

Bequeme Kleidung mitbringen.



**Bordesolmer  
Tafel**

**Hilfe, die ankommt!**

**Infos unter:**

**☎ 0 43 22 / 95 04**

*Wir danken der VHS Bordesholm-Wattenbek für Ihre Unterstützung.*



## 231-344-2

Anja Trostorff

### MOVEMENT – Beweg' dich schlau

Vogelwiese am Bordesholmer See

Fr, 30.06.2023 bis Fr, 14.07.2023, 17:00 - 18:00 Uhr, 3x

Teilnahmegebühr:

41,00 €

Wie Kurs 231-344-1

Bequeme Kleidung mitbringen.

## 231-350-1

Silke Seeling

### HATHA-Yoga

Schalthaus Wattenbek

Mo, 13.02.2023 bis Mo, 13.03.2023, 17:00 - 18:30 Uhr, 5x

Teilnahmegebühr:

48,00 €



HATHA-Yoga (Sanskrit: hatha = Kraft, Hartnäckigkeit, Unterdrückung) ist eine Form des Yoga bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist, vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), Atemübungen und Meditation angestrebt wird.

Bitte mitbringen: Yogamatte

## 231-350-2

Silke Seeling

### HATHA-Yoga

Schalthaus Wattenbek

Mo, 20.03.2023 bis Mo, 15.05.2023, 17:00 - 18:30 Uhr, 5x

Teilnahmegebühr:

48,00 €

HATHA-Yoga (Sanskrit: hatha= Kraft, Hartnäckigkeit, Unterdrückung) ist eine Form des Yoga bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist, vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), Atemübungen und Meditation angestrebt wird. Bitte mitbringen: Yogamatte



## 231-350-3

### HATHA-Yoga

Silke Seeling

Schalthaus Wattenbek

Mo, 05.06.2023 bis Mo, 03.07.2023, 17:00 - 18:30 Uhr, 5x

Teilnahmegebühr:

48,00 €

Wie Kurs 231-350-1 Bitte mitbringen: Yogamatte

## 231-351-1

### HATHA-Yoga für Erwachsene

Andrea Seefeld

Huus an'n Markt, Saal

Di, 07.02.2023 bis Di, 27.06.2023, 19:00 - 20:30 Uhr, 17x

Teilnahmegebühr:

129,00 €

Der Yoga hat mehr zu bieten als eine Reihe interessanter Körper- und Atemübungen. Die Wirkung von Yoga ist vielfältig. Durch Yoga wird der Körper in seiner Ganzheit angesprochen, auf der körperlichen, energetischen und psychisch-seelischen Ebene. Damit bietet der Yoga einen Gegenpol zur allgemeinen Hektik des Alltags und er hält Mittel und Werkzeuge bereit, mit solchen Situationen angemessen umzugehen. Mit diesen Erkenntnissen können wir dem Alltag gelassener und fröhlicher begegnen und gleichzeitig entwickeln wir mehr Sorgfalt und Achtsamkeit für uns selbst.

Für mich geht es im Yoga nicht darum, auf dem Kopf zu stehen, sondern mit beiden Beinen fest auf dem Boden. Die Yogastunden sind sanft gestaltet und umfassen Übungen wie Karanas (Bewegungsabläufe), Asanas (Körperhaltungen), Pranayamas (Atemübungen), Meditations- und Entspannungsübungen.

Dieser Kurs ist von der ZPP zertifiziert. Teilnehmende Krankenkassen erstatten anteilig die Kurskosten. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und wärmende Socken, 1 Matte und 1 Decke und 1 Meditationskissen (wenn vorhanden).



# zehnUHRzehn





Uhren  
Schmuck  
Silberobjekte

Service  
Verkauf  
Reparaturen



Eiderstede 1 (bei Netto) • 24582 Bordesholm  
 Lutz Geercken • T. 04322-8859394 • zehnuhrzehn.de

Mo. Di. Do. Fr. 9.00-12.30 Uhr + 14.30-18.00 Uhr • Mi. Sa. 9.00-12.30 Uhr



## 231-352-1 HATHA-Yoga für Erwachsene

Andrea Seefeld

Huus an'n Markt, Saal

Di, 14.02.2023 bis Di, 27.06.2023, 16:45 - 18:15 Uhr, 13x

Teilnahmegebühr:

100,00 €



Der Yoga hat mehr zu bieten als eine Reihe interessanter Körper- und Atemübungen. Die Wirkung von Yoga ist vielfältig. Durch Yoga wird der Körper in seiner Ganzheit angesprochen, auf der körperlichen, energetischen und psychisch-seelischen Ebene. Damit bietet der Yoga einen Gegenpol zur allgemeinen Hektik des Alltags und er hält Mittel und Werkzeuge bereit, mit solchen Situationen angemessen umzugehen.

Mit diesen Erkenntnissen können wir dem Alltag gelassener und fröhlicher begegnen und gleichzeitig entwickeln wir mehr Sorgfalt und Achtsamkeit für uns selbst. Für mich geht es im Yoga nicht

darum, auf dem Kopf zu stehen, sondern mit beiden Beinen fest auf dem Boden. Die Yogastunden sind sanft gestaltet und umfassen Übungen wie Karanas (Bewegungsabläufe), Asanas (Körperhaltungen), Pranayamas (Atemübungen), Meditations- und Entspannungsübungen.

Dieser Kurs ist von der ZPP zertifiziert. Teilnehmende Krankenkassen erstatten anteilig die Kurskosten. bequeme Kleidung und wärmende Socken, eine Matte, Decke und Meditationskissen (wenn vorhanden).

## 231-353 Stärkendes und flexibilisierendes Hatha & Vinyasa Yoga

Lara Schönweiss

Lindenschule, Musikraum/Yogaraum Raum 38

Do, 27.04.2023 bis Do, 01.06.2023, 18:00 - 19:30 Uhr, 5x

Teilnahmegebühr:

48,00 €

Wir praktizieren eine Mischung aus Hatha Yoga (dem längeren Halten einzelner Positionen) und Vinyasa Yoga (den fließenden Übergängen / Verbindungen zwischen den Positionen). Die Yogastunde folgt einer klaren Struktur: Meditation, Atemübung, Sonnengröße, Asanas (Positionen) und Endentspannung. Dabei wird Dein Körper gestärkt und gedehnt; Du bist sowohl aktiv gefordert und gleichzeitig entspannt Du und baust Stress ab.

Bemerkungen: Bitte nicht unmittelbar vor der Yogastunde etwas Schweres essen. Eine Teilnahme erfordert keine besonderen Voraussetzungen. Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene jeden Alters.

Bringt Euch eine Matte, Decke, warme Socken oder Pullover für die Endentspannung mit. Gerne auch ein Kissen zum Sitzen.



231-361-1

Uwe Blunck

## Stand up Paddeln (SUP) für Anfänger – Kompaktkurs

Bootshaus am Einfelder See, Strandallee 33  
Mo - Mi, 22.05.2023 - 24.05.2023, 18:00 - 19:30 Uhr, 3x

Teilnahmegebühr:

20,00 €



Stand up Paddeln (SUP) ist der neue umweltfreundliche Trendsport, er bietet ein perfektes, ganzheitliches und gelenkschonendes Kraft- und Ausdauertraining für Jedermann und erfüllt hierdurch die Anforderungen des Bewegungs- und Gesundheitstrends in Deutschland. Durch die aufrechte Position auf dem Board muss der ganze Körper unter Spannung sein, um die Kraft aufs Wasser zu bringen. Die Oberkörpermuskulatur, Bauch und Rücken werden gestärkt und durch das Ausbalancieren gibt es den Beinen eine Extraportion Training, was auch

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

Auf Grund ungünstiger Wetterlagen kann es vorkommen, dass Termine kurzfristig von der Kursleitung geändert werden.

In Kooperation mit Fun Sport Spirit Neumünster. Die Leihgebühr für Board & Paddel beträgt 40,00 € und ist am ersten Tag vor Ort an den Kursleiter zu zahlen. Es können keine eigenen Boards genutzt werden.

Treffpunkt: Vor dem Bootshaus am Einfelder See, Strandallee 33, Wassersportzentrum der Schulen  
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Funktionsbekleidung die schnell trocknet, dünne Regenjacke & Hose oder wenn vorhanden kurzer Neoprenanzug ( ist aber nicht zwingend erforderlich).



Find us on  
**Facebook**



[www.facebook.com/VHSBordesholmWattenbek](https://www.facebook.com/VHSBordesholmWattenbek)



# 231-361-2

Uwe Blunck

## Stand up Paddeln (SUP) für Anfänger – Kompaktkurs

Bootshaus am Einfelder See, Strandallee 33  
Mo - Mi, 19.06.2023 - 21.06.2023, 18:00 - 19:30 Uhr, 3x

Teilnahmegebühr: 20,00 €

Wie Kurs 231-361-1 - Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Funktionsbekleidung die schnell trocknet, dünne Regenjacke & Hose oder wenn vorhanden kurzer Neoprenanzug ( ist aber nicht zwingend erforderlich).

# 231-361-3

Uwe Blunck

## Stand up Paddeln (SUP) für Anfänger – Kompaktkurs

Bootshaus am Einfelder See, Strandallee 33  
Mo - Mi, 07.08.2023 - 09.08.2023, 18:00 - 19:30 Uhr, 3x

Teilnahmegebühr: 20,00 €

Wie Kurs 231-361-1 - Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Funktionsbekleidung die schnell trocknet, dünne Regenjacke & Hose oder wenn vorhanden kurzer Neoprenanzug ( ist aber nicht zwingend erforderlich).

apotheker  
KLAUS GROTH

Dr. Burkhard Eisend ° Bahnhofstr. 55 ° 24582 Bordesholm  
Telefon: 0 43 22 / 58 86 ° Fax: 0 43 22 / 58 51

... wünscht Ihnen Gesundheit mit Ihrer

**Phytothek**<sup>®</sup>  
Kompetenzapotheke für pflanzliche Therapie

- ° Beste pflanzliche Arzneimittel
- ° Kompetente Beratung

Sonnenhut (Echinacea)



## 231-362

Viola Redlin

### Auszeit vom Alltag

Praxis Seelen-Wellness, Gartenstraße 1  
Mi, 08.02.2023 bis Mi, 01.03.2023, 18:00 - 19:00 Uhr, 4x

Teilnahmegebühr: 53,00 €



Kraft schöpfen, Gedankenkarussell abschalten, Entspannung vom Alltag.

Dieser Kurs soll Ihnen Kraft geben und Sie stärken, um mit mehr Gelassenheit dem Alltag begegnen zu können.

Er besteht aus verschiedenen Entspannungsmethoden, einfachen körperlichen Bewegungsabläufen, verschiedenen Atemtechniken und unterschiedlichen Meditationen. Wir wollen alle Sinne ansprechen. Stärken Sie Ihre innere Kraft, damit Sie mit positiver Gelassenheit durch den Alltag gehen können.

## 231-363

Viola Redlin

### Auszeit vom Alltag

Praxis Seelen-Wellness, Gartenstraße 1  
Di, 10.01.2023 bis Di, 31.01.2023, 18:00 - 19:00 Uhr, 4x

Teilnahmegebühr: 53,00 €

Wie Kurs 231-362

# Tietgen & Lüder

## Haustechnik

Ein modernes Unternehmen mit Tradition und Kompetenz

**Innovative  
Haustechnik  
seit über  
100 Jahren!**

**Ihr Partner für:**



**Heizung**



**Lüftung**



**Sanitär**

**regenerative  
Energie**

Lüttparten 5 • 24582 Bordesholm • 04322 - 885 62-0  
[www.tietgen-lueder.de](http://www.tietgen-lueder.de)



# 231-365

Viola Redlin

## Burnout Prävention

Huus an 'n Markt, VHS-Raum 1

Do, 16.02.2023 bis Do, 09.03.2023, 18:00 - 19:00 Uhr, 4x

Teilnahmegebühr:

83,00 €



Freude und Gelassenheit statt nur Erschöpfung - Wie kann ich das ändern?

Für jeden bedeutet Stress etwas Anderes und der Umgang damit will gelernt sein. Das heutige Leben hat jede Menge Außenreize und unser Alltag stellt uns vor viele Herausforderungen. Oft fühlen wir uns matt, abgeschlagen, freud- und kraftlos.

Der Tag ist einfach zu kurz für all das, was noch erledigt werden müsste.

In diesem Kurs lernen Sie den schleichenden Prozess der Erschöpfung wahrzunehmen und diesen zu verändern. Sie bekommen Fertigkeiten an die Hand, um bewusster mit Stress umgehen zu können und gar nicht erst in diese Falle tappen.

# 231-371

Andrè Weidtkamp

## Kubanische Küche

Hans-Brüggemann-Schule, Lehrküche K1.7

Di, 07.02.2023, 18:30 - 21:30 Uhr

Teilnahmegebühr:

12,00 € zzgl. 14,00 € Lebensmittelumlage



Kuba, die größte der Antillen-Inseln, ist nicht nur für seine Zigarren berühmt, sondern zu Recht auch für seine Kulinaria, denn die kubanische Küche verbindet auf einzigartige Art und Weise traditionelle Zutaten der Insel mit Einflüssen aus Spanien und der kreolischen Küche.

Es wird würzig und kräftig deftig.

Bitte scharfes Messer, Getränk, 2 Trockentücher und Restbehälter für Kostproben mitbringen.



231-372

Andrè Weidtkamp

## Schottische Küche

Hans-Brüggemann-Schule, Lehrküche K1.7  
 Di, 14.03.2023, 18:30 - 21:30 Uhr

Teilnahmegebühr:

12,00 € zzgl. 14,00 € Lebensmittelumlage



Das wird spannend! Britisches Essen? Minzssauce? Nein! Wir machen uns einen richtig leckeren Abend mit Fleisch und Fisch, mit Meeresfrüchten und Eintöpfen und ohne Haggis!

Den kriegen wir in drei Stunden leider nicht hin. Aber traditionell wird es trotzdem!

Bitte scharfes Messer, Getränk, 2 Trockentücher und Restebehälter für Kostproben mitbringen.

Restplätze finden Sie unter [www.vhs-bordesholm-wattenbek.de](http://www.vhs-bordesholm-wattenbek.de)



Bahnhofstraße 107 · 24582 Bordesholm  
 Tel. 0 43 22 / 21 56 und 21 57 · Fax 0 43 22 / 54 39  
[info@hansen-fleischwaren.de](mailto:info@hansen-fleischwaren.de)



## 231-373

### Indonesische Küche

Andrè Weidtkamp

Hans-Brüggemann-Schule, Lehrküche K1.7  
Di, 09.05.2023, 18:30 - 21:30 Uhr

Teilnahmegebühr:

12,00 € zzgl. 14,00 € Lebensmittelumlage



Java, Bali, Sumatra oder Borneo!

Wen nicht schon bei der Nennung dieser Namen das Fernweh packt, der wird spätestens an diesem Abend endgültig beschließen seine nächste Fernreise in das Malayische Archipel zu planen.

Feine fruchtige oder auch scharfe Speisen -  
Satay-Sauce - Sojasaucen - Nudelgerichte -  
Palmzucker - Kokosmilch...

Mir läuft jetzt schon das Wasser im Mund zusammen.  
Bitte scharfes Messer, große Pfanne, Getränk, 2  
Trockentücher und Restebehälter für Kostproben  
mitbringen

## 231-374

### Spargel – einfach genial

Andrè Weidtkamp

Hans-Brüggemann-Schule, Lehrküche K1.7  
Di, 09.05.2023, 18:30 - 21:30 Uhr

Teilnahmegebühr:

12,00 € zzgl. 14,00 € Lebensmittelumlage



Zum Abschied aus der Spargelsaison 2022!

Die Königin hält Hofstaat in Bordesholm! Leckere, neue, andere, geniale und wirklich überraschende Rezepte rund um DAS Gemüse des Frühlommers. Spargelrezepte wie sie mir meine Oma verraten hat und Spargelzubereitung wie sie den Spargel noch aromatischer schmecken lässt.!

Ein absoluter Genuss mit Kombinationen auf die man nicht unbedingt sofort kommt.

Bitte scharfes Messer, Spargelschäler, Getränk, 2  
Trockentücher und Restebehälter für Kostproben  
mitbringen.

Restplätze finden Sie unter [www.vhs-bordesholm-wattenbek.de](http://www.vhs-bordesholm-wattenbek.de)



## 231-383

Viola Redlin

### Immer nur erschöpft, was kann ich ändern

Huus an´n Markt, VHS-Raum 1  
Mo, 30.01.2023, 19:00 - 20:00 Uhr

Teilnahmegebühr: 20,00 €

Erschöpfungszustände, die immer wiederkehren sind nichts vorübergehendes, was nur durch einen Kurzurlaub wieder ausgeglichen werden kann.

Mit Stress umzugehen will gelernt sein. Aus eigener Erfahrung kann ich Ihnen Informationen an die Hand geben, damit sie wieder gelassener durch ihr Leben gehen können.  
Bitte mitbringen: Schreibblock und Stift

## 231-384

Sabine Hamann

### Handreflexzonen für den Hausgebrauch

Huus an´n Markt, Saal  
Sa, 15.04.2023, 17:00 - 20:00 Uhr

Teilnahmegebühr: 15,00 €

Unsere Hände spiegeln ebenso wie unsere Füße unseren gesamten Organismus wieder. Durch gezielte Massage der Hände ist es uns möglich, eine bessere Durchblutung sowie mehr Energie und Wohlbefinden für unseren Körper zu erreichen. In diesem Seminar werden wichtige Punkte erläutert, die auch Laien nutzen können, um ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren.



## Kursportal Schleswig-Holstein

[www.sh.kursportal.info](http://www.sh.kursportal.info)

Ihre Datenbank für Weiterbildung im Norden

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



Schleswig-Holstein  
Ministerium für Wirtschaft,  
Verkehr, Arbeit, Technologie  
und Tourismus



## 231-391

Jens Helmbrecht

### Meditieren lernen für EinsteigerInnen: Ihr Weg zu mehr Achtsamkeit und Gelassenheit

Lindenschule, Musikraum/Yogaraum Raum 38  
Mi, 22.02.2023 bis Mi, 26.04.2023, 19:00 - 20:15 Uhr, 8x

Teilnahmegebühr: 57,00 €

Intensive Kleingruppe für AnfängerInnen

Für viele ist Meditation immer noch etwas Geheimnisvolles, Esoterisches oder Religiöses. Dabei belegen aktuelle Forschungen ganz rational und sachlich, wie effektiv regelmäßiges Meditieren wirkt: weniger Stress, bessere Konzentration, mehr Entspannung, Gelassenheit und Gesundheit. Sogar strukturelle Veränderungen im Gehirn konnten wissenschaftlich nachgewiesen werden. Selbst für Skeptiker/innen sollten das genügend Gründe sein, sich einmal ganz entspannt damit zu befassen. In diesem Kurs werden wir in lockerer Atmosphäre entdecken, worum es beim Meditieren eigentlich geht, verschiedene Meditationsformen kennenlernen und ausprobieren, Sie erfahren was Wissenschaft und Forschung dazu sagen und wie Sie verschiedene meditative Übungen jederzeit in Ihren Alltag einbauen können.

„Ich war früher selbst ein großer Skeptiker. Dann durfte ich die positiven Wirkungen von Achtsamkeit und Meditation kennenlernen. Heute freue ich mich, meine Erfahrungen und mein Wissen weiterzugeben“, so der Meditations- und Achtsamkeitstrainer Jens Helmbrecht.

Wenn vorhanden: Eigenes Meditationskissen mitbringen und eine Matte.

## 231-393

Jens Helmbrecht

### Mit Meditation und Achtsamkeit zufriedener und entspannter leben

Hans-Brüggemann-Schule, Raum F2.2  
Do, 26.01.2023, 19:00 - 21:00 Uhr

Teilnahmegebühr: 20,00 €

Mit Meditation und Achtsamkeit zufriedener und entspannter leben

Wer achtsam durchs Leben geht, erlebt mehr Gelassenheit und Glück. Darum lohnt es sich, Achtsamkeit zu üben und in den Alltag zu integrieren. Das hat unser Dozent Jens Helmbrecht am eigenen Leib erfahren: „Ich hatte mich schon lange mit verschiedenen Wegen zu Glück und Zufriedenheit befasst. Doch erst das Konzept der Achtsamkeit hat mich mit seiner radikalen Einfachheit und Wirksamkeit überzeugt - und sehr überrascht.“

In einem lebendigen Vortrag erläutert der Achtsamkeits- und Meditationstrainer, wie achtsames Bewusstsein und Handeln Ihnen einen entspannteren, zufriedeneren und letztendlich auch glücklicheren Alltag bescheren:

- Wie und warum funktioniert Achtsamkeit?
- Was sagt die Forschung dazu?
- Warum Achtsamkeit nichts mit Religion und Esoterik zu tun hat.
- Wie sich achtsames Bewusstsein und Handeln einfach ins Leben integrieren lassen.

Ihre Fragen und einige praktische Übungen ergänzen den Vortrag.



## 4. Programmbereich „Sprachen“ „In der Welt zu Hause“

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

Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.

Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

**Weitere Sprachkurse finden Sie auf unserer Website.**

SH  Schleswig-Holstein  
Ministerium für Wirtschaft,  
Verkehr, Arbeit, Technologie  
und Tourismus

**Was wann wo**

**Den richtigen Deutschkurs finden!**

μαθήματα γερμανικών    **cours d'allemand**    cursos de alemán  
 курсы немецкого языка    german language courses  
 دورات تعلم اللغة الألمانية    德语课程  
 almanca kurslari

[www.deutsch.sh.kursportal.info](http://www.deutsch.sh.kursportal.info)

## Sprachkurssystem nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER)

Der Qualitätsring Sprachen bietet Ihnen ein mehrsprachiges Kurssystem, das sich an den Vorgaben des Europarates, dem Europäischen Bezugsrahmen für Sprachen, orientiert.

Das Kurssystem basiert auf sechs Kenntnisstufen (A1, A2, B1, B2, C1, C2), die allen Einrichtungen in Europa die Sprachunterricht durchführen, als Grundlage dienen.

Die Stufen geben vor, was die Lernenden können, wenn sie die betreffende Lernstufe erreicht haben und welche Abschlüsse möglich sind.

Eine Sprachprüfung können Sie beim VHS-Landesverband in Kiel ablegen.

<p><b>C2</b></p>	<p><b>Goethe Kleines Sprachdiplom, Cambridge Proficiency</b></p> <p>Sie können sich spontan, sehr fließend und differenziert ausdrücken und nahezu alles, was Sie hören oder lesen, mühelos verstehen.</p>	<p><b>Nahezu muttersprachliche Kenntnisse</b></p>
	<p><b>Cambridge CAE/BEC und Goethe ZMP</b></p> <p>Sie können sich fließend im gesellschaftlichen und privaten Leben verständigen und sich strukturiert zu komplexen Sachverhalten äußern.</p>	
<p><b>C1</b></p>	<p><b>Cambridge FCE/BEC und Europäisches Sprachzertifikat (TELC)</b></p> <p>Sie können sich beruflich und privat problemlos mit Muttersprachler/innen, in der Standardsprache verständigen.</p>	<p><b>Gute Sprachkenntnisse</b></p>
<p><b>B2</b></p>	<p><b>Cambridge PET/BEC und Europäisches Sprachzertifikat (TELC)</b></p> <p>Sie können im privaten und beruflichen Bereich über Themen des Alltags wie Familie, Hobbys, Arbeit und Reisen sprechen und sich über persönliche Erfahrungen und Ereignisse austauschen.</p>	
<p><b>B1</b></p>	<p><b>Cambridge Key English Test: Europäisches Sprachzertifikat (TELC) A2</b></p> <p>Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen über vertraute Themen und Tätigkeiten (z. B. Informationen zur Person, Einkaufen, Arbeit, die eigene Ausbildung, Ihre Umwelt) mit einfachen Worten verständigen.</p>	<p><b>Grundkenntnisse</b></p>
<p><b>A2</b></p>	<p><b>Europäisches Sprachzertifikat (TELC) A1</b></p> <p>Sie können vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sagen wie Sie heißen, wo Sie wohnen, wer Sie sind, Auskünfte einholen wie z. B. nach dem Weg fragen und einfache Fragen beantworten.</p>	
<p><b>A1</b></p>		



## 231-420

Jose Sastre

### Spanisch Grundstufe III (A1.3)

Huus an ´n Markt, VHS-Raum 1  
Di, 07.02.2023 bis Di, 30.05.2023, 19:00 - 20:00 Uhr, 15x

Teilnahmegebühr: 48,00 €

Inhalte des Kurses sind: Das spanische Alphabet, Grußformel, die Personalpronomen, das Nomen, bestimmter und unbestimmter Artikel, die Mehrzahlbildung, die Grundzahlen von 1-1000. Die Ordnungszahlen 1.-5., Verb „SER und ESTAR“ (Sein), die Verneinung, Präsens der regelmäßigen Verben -ar,-er,-ir, die Adjektive, Modalverben, Perfekt. Arbeitsbuch: „Caminos neu (Lektion 6-8), Klett, ISBN 3-12-514906-1.

## 231-422

Jose Sastre

### Spanisch Mittelstufe IV (A2.3)

Huus an ´n Markt, VHS-Raum 1  
Di, 07.02.2023 bis Di, 30.05.2023, 17:00 - 18:00 Uhr, 15x

Teilnahmegebühr: 48,00 €

Inhalte dieses Kurses sind: Indirekte Objektpronomen le-les, Vergangenheitsformen: Perfekt, indefinido, Imperfekt, das Verb „IR“ (nähere Zukunft), Ortadverbien, Konditional, Konjunktion, Landeskunde. Arbeitsbuch: „Caminos neu“ A2 ab Lektion 6, Klett, ISBN 3-12-514906-1.

## 231-423

Jose Sastre

### Für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Huus an ´n Markt, VHS-Raum 1  
Di, 07.02.2023 bis Di, 30.05.2023, 18:00 - 19:00 Uhr, 15x

Teilnahmegebühr: 48,00 €

Inhalte dieses Kurses sind: Indirekte Objektpronomen le-les, Vergangenheitsformen: Perfekt Infinido, das Verb „IR“ (nähere Zukunft), Ortadverbien, Imperfekt. Landeskunde. Arbeitsbuch: Caminos neu A2 (ab Lektion 1), Klett, ISBN 3-12-514906-1.

## 231-424

Jose Sastre

### Spanisch Oberstufe I (B1.1)

Huus an ´n Markt, VHS-Raum 1  
Di, 13.09.2022 bis Di, 17.01.2023, 16:00 - 17:00 Uhr, 15x

Teilnahmegebühr: 48,00 €

Inhalt des Kurses sind: Indirekte Objektpronomen le-les, Vergangenheitsformen: Perfekt, das Verb „IR“ (nähere Zukunft), Ortadverbien, Konjunktiv, Landeskunde. Arbeitsbuch: Con gusto B1 (ab Lekt.1) Klett.



# DORMEIER BORDESHOLM

...UND GUT IS.



Produkte  
aus der Region  
für die Region.



Bahnhofstr. 29 - 31 • 24582 Bordesholm  
Tel.: 0 43 22 - 96 16 • [www.edeka.de](http://www.edeka.de)



# 231-436

Felix de Mooy

## Norwegisch – Aufbaukurs

 Hans-Brüggemann-Schule, Raum F2.2  
 Mo, 06.03.2023 bis Mo, 26.06.2023, 19:00 - 20:30 Uhr, 13x

Teilnahmegebühr: 62,00 €



Hei alle sammen, ab März 2023 wird ein Aufbaukurs der norwegischen Sprache angeboten. Wenn Sie über Vorkenntnisse verfügen (Substantiv-, Adjektiv- und Verbformen, Zahlen), sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Ziel dieses Kurses ist es, möglichst viel Norwegisch zu sprechen. Dafür werden wir unter anderem norwegische Artikel lesen, Texte hören und kleine Diskussionen führen.

Auch wenn der Fokus auf dem Sprechen liegen soll, werden wir auch grammatikalische Themen bearbeiten, sodass Sie sich

auf diesem Feld ebenfalls weiterbilden können. Zudem werden wir auch Ihre Aussprache trainieren.

Wichtig: Wir werden ab diesem Semester nicht mehr dauerhaft mit einem Buch arbeiten, da wir es im letzten Semester abgeschlossen haben. Mit folgendem Buch haben wir bisher gearbeitet: Randi Rosenvinge Schirmer: Et år i Norge. Bremen 2001.

Kursteilnehmer, die bereits das Buch besitzen, sollen es weiterhin mitbringen. Neue Kursteilnehmer müssen es nicht erwerben, da es nur noch vereinzelt zur Wiederholung genutzt wird.

# 231-461

Soona Shiranli

## Englisch

### für Wiedereinsteiger mit leichten Vorkenntnissen A1

 Hans-Brüggemann-Schule, Raum F2.2  
 Di, 07.02.2023 bis Di, 30.05.2023, 17:00 - 18:30 Uhr, 15x

Teilnahmegebühr: 71,00 €

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Spaß am Sprachenlernen haben und in einer lockeren Lernumgebung ihr Englisch auffrischen möchten. Ihr braucht nur sehr wenig Vorkenntnisse. Es werden leichte Texte gelesen, einfache Grammatikthemen behandelt und viele Spiele gespielt. Gerne könnt Ihr auch eine Probestunde machen.

Ein Lehrbuch muss nicht gekauft werden.



# 231-462

Soona Shiranli

## Englisch Grundkenntnisse A2

Hans-Brüggemann-Schule, Raum F2.2

Di, 07.02.2023 bis Di, 30.05.2023, 18:45 - 20:15 Uhr, 15x

Teilnahmegebühr:

71,00 €

Sie werden lernen sich in einfachen Situationen über vertraute Themen und Tätigkeiten zu verständigen. Informationen zu Ihrer Person, Einkaufen, Arbeit und Umwelt können Sie mit einfachen Worten wiedergeben.

Ein Lehrbuch muss nicht gekauft werden.

Neueinsteiger sind willkommen, eine „Probestunde“ ist auch kein Problem.

# 231-492

Anna Decker

## Italienisch für TeilnehmerInnen mit guten Grundkenntnissen (A2.6)

Huus an´n Markt, VHS-Raum 1

Mo, 06.02.2023 bis Mo, 15.05.2023, 18:15 - 19:45 Uhr, 12x

Teilnahmegebühr:

47,00 €

Uns macht das Italienisch lernen richtig Spaß! Eine Reise ins Land der blühenden Zitronen meistern wir nun gut. Freies Sprechen, kurze Texte lesen und übersetzen und dabei die Grammatik nicht außer Acht lassen, das ist unser Lernziel.

Wir bitten unsere TeilnehmerInnen aus dem letzten Semester, sich für die Kurse von Anna Decker erneut anzumelden. Vielen Dank!

Wir lernen mit: Con piacere - nuovo - A2

Kurs- und Arbeitsbuch von Klett ISBN 978-3-12-525206-6 (ab Lektion 7)

# 231-493

Anna Decker

## Italienisch für Fortgeschrittene (B2+) am Vormittag

Huus an´n Markt, VHS-Raum 1

Mo, 06.02.2023 bis Mo, 15.05.2023, 09:45 - 11:15 Uhr, 12x

Teilnahmegebühr:

47,00 €

Jede Lektion in unserem Buch „Azzurro piú“ eröffnet einen neuen Themenbereich und neue Impulse zum freien Sprechen. Wir nehmen aktiv Stellung dazu, äußern unsere Meinung, aktivieren unseren gelernten Wortschatz und erweitern ihn fortlaufend. Gleichzeitig wird die richtige Grammatik angewendet und neue dazu gelernt.

Buch: Azzurro piú - Klettverlag ISBN 978-3-12-525532-6 ab Lektion 2



## 5. Programmbereich „Digitalisierung“ „Digitale Teilhabe für alle“

Digitalisierung ist weit mehr als die Nutzung von digitalen Endgeräten wie Smartphone oder Tablet. Das Angebot der Volkshochschulen umfasst deshalb sowohl die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten als auch die Auseinandersetzung mit den Folgen von Digitalisierung für Gesellschaft und Umwelt. Dazu gehört auch die Integration digitaler Instrumente und Ressourcen in die Weiterbildung. Mit der Schaffung einer technischen Infrastruktur für digitale Lernangebote können die Teilnehmenden ihre digitale Medienkompetenz nicht nur im Präsenzangebot sondern auch im individuellen Lernprozess zu entwickeln.

„Der digitale Wandel ist in vollem Gange. Die technologischen Entwicklungen sind rasant und verändern die Art, wie wir uns informieren, wie wir kommunizieren, wie wir konsumieren – kurz: wie wir leben. Diesen Wandel wollen wir als Chance begreifen, mehr Wohlstand und mehr Lebensqualität für die Bürgerinnen und Bürger zu schaffen, und ihn gleichzeitig sozialverträglich und im Einklang mit unseren Grundwerten gestalten.“

(Bundeswirtschaftsministerium)

# 231-523-OK

VHS Köln

## Moderation von Online-Meetings, Online-Workshops und ähnlichen Veranstaltungen



Zoom

Fr, 12.05.2023, 16:30 - 20:00 Uhr

Teilnahmegebühr:

35,00 €

Kurzseminar an einem halben Tag

Online-Veranstaltungen wirken oft für viele Beteiligte anstrengend und bleiben manchmal als unbefriedigend in Erinnerung. In diesem kurzen Online-Seminar wollen wir Probleme und Besonderheiten von Online-Meetings und -Workshops aus Sicht der Teilnehmenden und aus Sicht der Moderierenden herausarbeiten und Lösungsstrategien entwickeln. Auch wenn es keine perfekte Lösung für alle Veranstaltungen und für alle denkbaren Gruppen gibt, so gibt es doch hilfreiche Herangehensweise und praktische Tipps, die die Moderation solcher Veranstaltungen erleichtern.

Dieses Online-Seminar bezieht sich auf kein bestimmtes Konferenztool und es ist kein Technik-Training.

Themen sind unter anderem:

- Verzögerte Kommunikation gestalten: Schriftliche und mündliche Kommunikation (Chat, Mikrofon) sind online zeitverzögert. Das gilt es bei der Moderation zu berücksichtigen (Zeitplanung für Fragen, Anmerkungen; Frage- und Austauschzeiten visualisieren)
- Kommunikation und Distanz: Wie verringert man die Distanz in digitalen Räumen und wie erlangt man Feedback, wenn Teilnehmende nicht sichtbar sind (Fehlen nonverbaler Kommunikation, Fragetechniken kennen)
- Aufmerksamkeit herstellen und sichern: Methoden und Möglichkeiten (Visualisierungen, ggfls. externe Tools), Teilnehmenden zu aktivieren und sie bei der Stange zu halten.

In Kooperation mit der VHS Köln.



# 231-527-OK

## Agieren statt funktionieren – Als Frau\* zwischen Job, Familie und Selbstbestimmung den eigenen Weg (wieder-)entdecken



Zoom

Do, 20.04.2023 bis Do, 04.05.2023, 20:00 - 22:00 Uhr, 3x

Teilnahmegebühr:

69,00 €

Ein Workshop für Frauen\*, die ihr Bewusstsein trainieren möchten, um neue Perspektiven - abseits des Hamsterrades - für sich zu entwickeln. Egal, ob als Mutter, Karrierefrau, Alleinerziehende, Single oder Frau in den besten Jahren.

### Wie werde ich allem gerecht?

Für die einen ist es der Spagat zwischen Karriere und Kindern, zwischen beruflichem Erfolg und privatem Glück. Raus aus dem Funktionieren-Modus - wer nur noch reagiert, kann nicht mehr erfolgreich agieren, weder für sich selbst, noch für das Unternehmen oder die Familie.

Für die anderen ist es der Verlust der eigenen Wünsche - es geht nur noch um Reaktion statt eigener Aktion. Die Sicht auf sich selbst verschwimmt. Mit dem unbestimmten Gefühl, nicht mehr ganz bei sich zu sein und nicht (mehr) alle Optionen zu haben, auch im Beruf. Die möglichen Perspektiven erscheinen eingeschränkt.

### Doch wie die Situation ändern?

In dem Kurs geht es darum, zunächst zu erkennen, wo man selbst steht. Bin ich noch da, wo ich wirklich sein möchte? Wo liegt mein Fokus und wie kann ich diesen verändern? Mit dem Trainieren des eigenen Bewusstseins können wir eine neue Perspektive, eine neue Sichtweise erhalten. Wir lernen aufzudecken, was uns limitiert und stresst.

Inhalt:

- Die eigenen Herausforderungen wahrnehmen
- Selbsterfahrung durch Fremderfahrung
- Die Macht der eigenen Gedanken
- Zur Ruhe kommen
- Impulse für das Training des eigenen Bewusstseins
- Perspektivenwechsel einläuten
- Stressoren und Ressourcen erkennen
- Visionen schaffen

Über die Dozentin: Constanze von Poser ist seit über 17 Jahren als freiberufliche Beraterin und Trainerin tätig. Sie arbeitet als freie Dozentin für Seminare und Trainings zu den Themen Teamentwicklung, Kommunikation und persönliches Auftreten. Daneben unterstützt sie als Bewusstseinstrainerin Menschen, ihr volles Potenzial im privaten wie auch beruflichen Kontext (wieder) zu entdecken und wirkungsvoll zu entfalten.

\*Die Veranstaltung richtet sich an Personen mit weiblicher Geschlechtsidentität.

In Kooperation mit der VHS Köln.



## 231-530-OK

VHS Köln

### Social Media für Non-Profit-Organisationen und soziale Einrichtungen



Zoom

Mo - Mi, 23.01.2023 - 25.01.2023, 10:00 - 16:30 Uhr, 3x

Teilnahmegebühr:

149,00 €

Social Media Plattformen werden für die Öffentlichkeitsarbeit in sozialen Einrichtungen, gemeinnützige Organisationen und Vereinen immer wichtiger. Doch der Einstieg in die professionelle Nutzung ist nicht immer einfach.

Sie haben bereits (private) Erfahrungen mit Facebook, Instagram oder Twitter und möchten wissen, welches Netzwerk zu Ihrer Organisation passt, was Ziele ihrer Social Media Aktivitäten sein können und wie man zielgerichtet in Netzwerken kommuniziert? Dann kann dieses Seminar Ihnen helfen eine Social Media Strategie zu entwickeln und Netzwerke effektiv und sinnvoll für Ihre Organisation einsetzen.

Ganz praktisch geht es auch um das Erstellen von professionellen Social Media Profilen für Organisationen (im Gegensatz zu Privatpersonen). Um die Social Media Plattformen aktiv im Seminar nutzen zu können, sollten Teilnehmende bereit sein, sich bei einigen Plattformen zu registrieren.

Inhalte sind unter anderem:

- Nutzergruppen und Zielrichtung verschiedener Social Media Plattformen wie Facebook, Instagram, Xing, Twitter, Slideshare,
- Blogs: Wer nutzt was? Was ist für wen sinnvoll?
- Präsent in sozialen Netzwerken: Seiten/Auftritte bei Facebook und Co. betreiben
- Gelungene Kommunikation in sozialen Netzwerken: agieren, vernetzen, informieren und reagieren

Zielgruppen:

Mitarbeitende der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit in gemeinnützigen Organisationen, sozialen Einrichtungen

Voraussetzungen:

Die TeilnehmerInnen sollten privat bereits Erfahrungen mit Facebook, Twitter oder Instagram gesammelt haben.

In Kooperation mit der VHS Köln.

## 231-532-OK

VHS Köln

### Erklärvideos für online Seminare produzieren



Zoom

Fr, 16.06.2023, 16:30 - 18:00 Uhr

Teilnahmegebühr:

Kostenfreie Veranstaltung im Rahmen des Digitaltag 2023

Kostenfreier Workshop im Rahmen des Digitaltag 2023

In Kooperation mit der VHS Köln.



# 231-531-OK

## Podcast-Projekte rechtskonform gestalten

VHS Köln



Zoom

Fr, 16.06.2023, 18:00 - 19:00 Uhr

Teilnahmegebühr:

Kostenfreie Veranstaltung im Rahmen des Digitaltag 2023



Kostenfreie Veranstaltung im Rahmen des Digitaltag 2023  
Bereits bei der Produktion, aber auch der Veröffentlichung von Podcasts gibt es aus rechtlicher Sicht einiges zu beachten. Der kostenfreie Kurzworkshop klärt über verschiedene Rechtsaspekte auf, die Produzent\*innen beachten müssen.

Über die Dozentin:

Constanze Brinkmann hat langjährige Erfahrungen im Management und als Rechtsanwältin mit eigener Kanzlei. Sie

unterstützt durch Coachings und Workshops bei der rechtskonformen und effektiven Firmenorganisation, Teamarbeit und im Selbstmanagement.

In Kooperation mit der VHS Köln.

Keine Nachricht ist bei uns eine gute Nachricht.

Sollten Sie nichts von uns hören, findet der Kurs statt und

Sie haben Ihren Platz in dem von Ihnen gewünschten Kurs erhalten.

# 231-533-OK

## Berufliche Vernetzung mit Twitter und LinkedIn

VHS Köln



Zoom

Sa, 11.03.2023, 10:30 - 16:00 Uhr

Teilnahmegebühr:

40,00 €

Onlineworkshop am Wochenende

Die Netzwerke Twitter und LinkedIn bieten viele Möglichkeiten zur beruflichen Entwicklung und Vernetzung. Wie Sie die Netzwerke für sich einsetzen und wie Sie dort beruflich agieren können zeigt Ihnen dieses Kurzseminar.

Inhalte:

- NutzerInnen- und Zielgruppen auf Twitter und LinkedIn
- Selbstpräsentation und Netzwerkaufbau
- Netzwerkspezifische Kommunikation: Gibt es eine Twitter- und LinkedIn-Etikette?
- Hashtags finden, suchen einsetzen

Voraussetzungen:

Grundkenntnisse in sozialen Netzwerken, z.B. die private Nutzung von Facebook, werden vorausgesetzt.

In Kooperation mit der VHS Köln.



# 231-534-OK

## Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz

Zoom

Fr, 16.06.2023, 18:00 - 20:45 Uhr

Teilnahmegebühr:

Kostenfreie Veranstaltung im Rahmen des Digitaltag 2023



Künstliche Intelligenz, häufig auch als KI abgekürzt, gilt als eine der wichtigsten Zukunftstechnologien der nächsten Jahre. Viele sehen in der Nutzung von Künstlicher Intelligenz eine weitere Vereinfachung unseres Alltages, indem Routineaufgaben durch Maschinen übernommen werden. Anderen gilt Künstliche Intelligenz als Vernichter von Millionen von Arbeitsplätzen.

Wir wollen Sie in diesem Kurs mit den Grundlagen von Künstlicher Intelligenz vertraut machen und Ihnen an konkreten Beispielen aufzeigen, was heutige und zukünftige Lösungen damit im Stande sind zu leisten.

Eine praktische Anwendung für künstliche Intelligenz stellen die Digitalen Sprachassistenten (Alexa, Siri usw.) dar.

- Während des Vortrages gehen wir auf folgende Fragestellungen ein:
- Was steckt hinter Künstlicher Intelligenz (KI)?
- Wie erfolgt die Datensammlung als Grundlage für Künstliche Intelligenz?
- Wie können sich Computersysteme selbstständig weiterentwickeln?
- Wie wird Künstliche Intelligenz unseren Alltag vereinfachen?
- Welchen Einfluss hat Künstliche Intelligenz auf unsere Arbeitsplätze?
- Welche konkreten Lösungen im Bereich KI gibt es heute bereits?
- Wo kommt Künstliche Intelligenz an ihre Grenzen?
- Wo liegen die Gefahren von Künstlicher Intelligenz?
- Welche Auswirkung hat Künstliche Intelligenz auf die Gesellschaft?
- Welche Pläne verfolgt die Politik im Zusammenhang mit Künstlicher Intelligenz?

Über den Dozenten: Hartmut Nehme studierte an der Fachhochschule Bochum Elektrotechnik. Seither arbeitet er seit mehr als 20 Jahren im Bereich Internet Technologien. Herr Nehme ist für ein weltweit führendes IT Unternehmen tätig und berät Unternehmenskunden in Bezug auf Optimierung ihrer IT durch neue innovative Lösungen. Weiterhin ist es Herr Nehme wichtig auch den Nutzern von Internet-Diensten ein Bewusstsein für die Gefahren im Internet zu verschaffen sowie ihnen neue Internet-Themen verständlich näherzubringen.

In Kooperation mit der VHS Köln.



231-535-OK

VHS Köln

## Kryptowährungen – Bitcoins und ihre Alternativen



Zoom

Fr, 16.06.2023, 15:00 - 17:15 Uhr

Teilnahmegebühr:

Kostenfreie Veranstaltung im Rahmen des Digitaltag 2023



Einige Visionäre sehen in Kryptowährungen (digitalem Geld) bereits die nächste Generation unserer heutigen Zahlungsmittel, welche unabhängig von politischen Interessen einzelner Staaten sowie von marktbeherrschenden Großbanken existieren. Für die Anderen bleiben Kryptowährungen weiterhin Spielgeld von Technik Freaks oder Zahlungsmittel für verbotene Waren im Internet. Wertzuwächse von mehreren hundert Prozent in wenigen Monaten haben Bitcoins und seine Alternativen auch einem breiteren Publikum bekannt gemacht. Wir zeigen Ihnen wie Kryptowährungen funktionieren und an welchen Stellen sie bereits heute Einzug in unseren Alltag gefunden haben.

Folgende Punkte werden im Workshop besprochen:

- Einführung in Kryptowährungen
- Was versteht man unter Mining?
- Notwendige technische Ausrüstung
- Vor- und Nachteile von Kryptowährungen gegenüber etablierten Währungen
- Gefahren bei Kryptowährungen
- Das Phänomen Bitcoin
- Alternativen zu Bitcoins
- Kryptowährungen als Zahlungsmittel im Alltag
- Kryptowährungen zur Spekulation und Geldanlage

Über den Dozenten: Hartmut Nehme studierte an der Fachhochschule Bochum Elektrotechnik. Seither arbeitet er seit mehr als 20 Jahren im Bereich Internet Technologien. Herr Nehme ist für ein weltweit führendes IT Unternehmen tätig und berät Unternehmenskunden in Bezug auf Optimierung ihrer IT durch neue innovative Lösungen. Weiterhin ist es Herr Nehme wichtig auch den Nutzern von Internet-Diensten ein Bewusstsein für die Gefahren im Internet zu verschaffen sowie ihnen neue Internet-Themen verständlich näherzubringen.

In Kooperation mit der VHS Köln.

### Hinweise für unsere Online-Kurse:

**Sie benötigen ein Smartphone oder Laptop mit Internetzugang.**

**Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Rechnung von uns.**

**Nach Zahlungseingang der Kursgebühr erhalten Sie den Zugangscode zum Kurs.**



# 231-536-OK

## Investieren in Kryptowährungen

VHS Köln



Zoom

Mo, 10.07.2023, 18:30 - 21:00 Uhr

Teilnahmegebühr:

25,00 €



Lange Zeit galten Kryptowährungen nur als Spielwiese für einige technisch versierte Experten. Seit 2009, der Entwicklung des Bitcoins, hat sich vieles getan. In den letzten Jahren haben große Finanzinstitute zahlreiche unterschiedliche Produkte auf den Markt gebracht, um in Kryptowährungen zu investieren. Alternativ können Anleger ihr Geld auch über Broker direkt in Kryptowährungen anlegen.

Kryptowährungen entwickeln sich dabei immer stärker zu einer eigenen Asset Klasse. Anleger versuchen einer Inflation der Realwährungen zu entgehen und von den technologischen Fortschritten und neuen Geschäftsmodellen zu profitieren.

Dabei stellt sich für Anleger die Frage, bei welchen der mehr als 6.000 Kryptowährungen eine Investition aussichtsreich erscheint. In diesem Kurs gehen wir auf die folgenden Punkte ein. Eine konkrete Anlageberatung kann im Rahmen dieses Kurses nicht erfolgen.

- Vorstellung der Geschäftsmodelle bekannter Kryptowährungen
- Unterscheidungsmerkmale von Kryptowährungen
- Technologische Grundlagen der neueren Kryptowährungen
- Unterscheidung Coins versus Token
- Verschiedene Anlagemöglichkeiten in Kryptowährungen
- Besonderheiten bei ICOs (Initial Coin Offering)
- Kryptowährungen gegen Zinsen verleihen (Lending)
- Staking als Alternative zu Lending
- Vorstellung von Handelsplattformen für Kryptowährungen
- Zugang zu Informationen über Kryptowährungen

Zielgruppe: Der Kurs richtet sich an Personen, die bereits erste Kenntnisse über Kryptowährungen haben. Wir empfehlen den Einstiegskurs „Kryptowährungen - Bitcoins und ihre Alternativen“

Über den Dozenten: Hartmut Nehme studierte an der Fachhochschule Bochum Elektrotechnik. Seither arbeitet er seit mehr als 20 Jahren im Bereich Internet Technologien. Herr Nehme ist für ein weltweit führendes IT Unternehmen tätig und berät Unternehmenskunden in Bezug auf Optimierung ihrer IT durch neue innovative Lösungen. Weiterhin ist es Herr Nehme wichtig auch den Nutzern von Internet-Diensten ein Bewusstsein für die Gefahren im Internet zu verschaffen sowie ihnen neue Internet-Themen verständlich näherzubringen.

In Kooperation mit der VHS Köln.



Die *schleswig-holsteinischen* **Versicherungsvereine...**

...wünschen einen *erfolgreichen* **Weg in die Zukunft!**

Die **traditionellen Gilden** sind als Versicherungsverein im ländlichen Raum:

- ✓ **Ansprechpartner** für Jedermann
- ✓ **bürgernah**, meist in der Nachbarschaft
- ✓ **günstig** in den Konditionen
- ✓ **unbürokratisch** in der Schadenabwicklung
- ✓ **Ihre erste Wahl** in unserer Region



**Kieler Rück**  
Versicherungsverein  
auf Gegenseitigkeit

Von-der-Goltz-Allee 93  
24113 Kiel  
Telefon 0431 / 648 930  
Telefax 0431 / 682 693  
www.kiellerrueck.de  
info@kiellerrueck.de





## 6. Programmbereich „Junge vhs“ „Lebenslanges Lernen von Anfang an – Lernen für die Welt von morgen“

Das Programmangebot Junge vhs richtet sich an Kinder und Jugendliche und bietet die Möglichkeit, außerhalb und unabhängig von Schule individuelle Bildungsinteressen mit innovativen Lernkonzepten und Themen zu entdecken und ihnen nachzugehen. Junge Menschen aus verschiedenen Milieus, unterschiedlichen Kulturen, mit verschiedenen gesellschaftlichen Barrieren werden durch die Angebote der Jungen vhs angesprochen und lernen miteinander und voneinander. Über die unterschiedlichen fachlichen Lernziele hinaus lernen sie, ihren Lernprozess selbstverantwortlich zu gestalten, erweitern frühzeitig das schulisch erworbene Wissen und schaffen eine Grundlage für lebenslanges Lernen. Außerschulische Bildung unterstützt die Entwicklung persönlicher und sozialer Kompetenzen und bereitet Kinder und Jugendliche auf gesellschaftliche Partizipation vor.

Durch ihre Angebotsvielfalt können Volkshochschulen gemeinsam mit Schulen, Jugendämtern, Jugendeinrichtungen und Jugendhilfeträgern ein abgestimmtes Bildungsprogramm für gemeinsam benannte Zielgruppen entwickeln und gezielt junge Menschen ansprechen. Vor allem diejenigen, die vom Bildungssystem nur unzureichend profitieren können, werden von den Volkshochschulen wieder für die Teilhabe am Lern- und Bildungsprozess gewonnen.

Die Junge vhs bereitet darüber hinaus Jugendliche auf den Berufseinstieg und den Lebensalltag nach der Schule vor.

# 231-815

Ute Sönnichsen-Rebehn

## Komm, mach mit! Tanzen macht Spaß! (für Kinder ab 4 Jahren)

Sportheim Wattenbek

Do, 26.01.2023 bis Do, 15.06.2023, 15:55 - 16:55 Uhr, 17x

Teilnahmegebühr:

6,00 € pro Monat



Volkstanz für Kinder im Vorschul- und Grundschulalter, die ihre Freude an Musik und Bewegung gerne mit Gleichaltrigen teilen. Gelernt werden unterschiedliche Raumwege, Aufstellungen und Formationen zu Kindertanzmusiken aus vielen verschiedenen Ländern der Erde. Ganz nebenbei wird noch Sicherheit über „rechts und links“ gewonnen. Mit Ausschnitten aus dem gelernten Repertoire stecken wir gerne andere mit unserer Begeisterung bei Vortanzterminen in unserer Tanzkleidung an. Wir kommen zu Ehe-Jubiläen, Adventsmärkten, Weihnachtsfeiern.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, bequeme Kleidung und Getränk

# 231-850

Viola Redlin

## Die kleinen unruhigen Geister

Praxis Seelen-Wellness, Gartenstraße 14  
Di, 10.01.2023 bis Di, 31.01.2023, 15:30 - 16:15 Uhr, 4x

Teilnahmegebühr:

43,00 €



Entspannungskurs für Kinder im Alter zwischen 7-10 Jahren

Viele Kinder sind durch die Corona Zeit gestresst.

Kann der Stress nicht abgegeben werden, nimmt die Anspannung im Körper stetig zu und es kann zu verschiedenen körperlichen Symptomen kommen wie z.B. Kopfschmerzen, Lustlosigkeit, Appetitlosigkeit, Bauchweh. Kinder äußern ihre Stresssymptome anders als Erwachsene.

Der Kurs besteht aus verschiedenen einzelnen Entspannungsübungen, die kindgerecht und einfach sind. Sie sollen Spaß machen und zum Wohlfühlen einladen.

Es kann gerne das Lieblingskuscheltier mitgebracht werden.



Find us on  
**Facebook**

[www.facebook.com/VHSBordesholmWattenbek](https://www.facebook.com/VHSBordesholmWattenbek)



# 231-851

Viola Redlin

## Die kleinen unruhigen Geister

Praxis Seelen-Wellness, Gartenstraße 14  
Mi, 08.02.2023 bis Mi, 01.03.2023, 15:30 - 16:15 Uhr, 4x

Teilnahmegebühr:

43,00 €

Wie Kurs 231-850

Es kann gerne das Lieblingskuscheltier mitgebracht werden.



# 231-830

Stefanie Klingel

## Tierpark Erlebnistage (für Kinder ab 5 Jahren)

Arche Warder e.V.

Termin stand bei Druck noch nicht fest

Teilnahmegebühr:

35,00 €

Einmal TierpflegerIn sein und hinter die Kulissen des Tierparks schauen!



Spannend und kindgerecht lernen die Kids die 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 sie? 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 kleinen Imbiß und ein Getränk mitgeben.

inkl. Materialkosten

**Osbaahr**  
Tierarztpraxis

**Tierarztpraxis für Klein- und Großtiere**  
Eiderhöhe 34 · 24582 Bordesholm · Tel. 04322/691996

**Offene Sprechstunde für Kleintiere:**

Mo. bis Sa. 10.00 – 12.00 Uhr • Mo., Di., Do., Fr. 17.00 – 19.00 Uhr  
sowie Termine nach Vereinbarung.

Name	Vorname	Telefon
Anders	Stefan	0 43 22 / 75 01 50
Blank	Martin	0 43 22 / 75 12 64
Blunck	Uwe	o. A.
Büssow	Ronald	0 43 22 / 69 96 74
de Mooy	Felix	01 51 / 15 66 21 57
Decker	Anna	0 43 22 / 52 08
Früchtnicht	Kristin	o. A.
Graaf	Gernot	o. A.
Hamann	Sabine	o. A.
Helmbrecht	Jens	0 43 29 / 91 04 112
Kaiser	Ulrich	0 43 22 / 13 96
Kemmerling	Inge	0 43 22 / 48 05
Kneuttinger	Gudrun	0 43 22 / 20 72
Kopp Dr.	Gerald	0 43 22 / 75 25 95
Leichsenring	Wolf	o. A.
Möller	Paula	o. A.
Nissen	Johann-Peter	0 40 / 82 67 09
Redlin	Viola	o. A.
Sastre	Jose	01 76 / 73 82 31 45
Schacht	Tanja	0 43 21 / 70 77 34
Schönweiss	Lara	o. A.
Seefeld	Andrea	01 76 / 95 64 50 72
Seeling	Silke	o. A.
Shiranli	Soona	01 57 / 87 92 04 67
Sönnichsen-Rebehn	Ute	0 43 22 / 41 18
Stengel Dr.	Gerhard	0 43 21 / 53 71 0
Trostorff	Anja	0 43 22 / 44 30 029
Weidtkamp	Andrè	01 62 / 33 15 118



**Sie können bei vielen Kursangeboten auch während eines bereits laufenden Kurses mit einsteigen.  
Bitte erkundigen Sie sich beim Dozenten oder im VHS Büro.**

# Allgemeine Geschäftsbedingungen (Stand: Juni 2020)

## 1. Allgemeines

- (1) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule (VHS), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.
- (2) Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der VHS. Insoweit tritt die VHS nur als Vermittler auf.
- (3) Soweit in den Regelungen dieser AGB die weibliche Form verwendet wird, geschieht das lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen auch für männliche Beteiligte und für juristische Personen.
- (4) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z.B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB oder aus dem Verbraucher zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, Login-Homepage der VHS). Erklärungen der VHS genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

## 2. Vertragsschluss und Informationen zum Vertrag

- (1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.
- (2) Die Anmeldende ist an ihre Anmeldung 2 Wochen lang gebunden (Vertragsangebot). Der Veranstaltungsvertrag kommt vorbehaltlich der Regelung des Abs. (3) entweder durch Annahmeerklärung der VHS zustande oder aber dadurch, dass die 2-Wochen-Frist verstreicht, ohne dass die VHS das Vertragsangebot abgelehnt hat.
- (3) Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschlusstermin angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der VHS eingeht, abweichend von Abs. (2) einer ausdrücklichen Annahmeerklärung. Erfolgt diese nicht innerhalb von 3 Wochen, gilt die Anmeldung als abgelehnt.
- (4) Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von Ziffer 1 (4) verbindlich, wenn sie sofort oder jedenfalls innerhalb von 10 Tagen mündlich oder schriftlich angenommen werden.
- (5) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch die Regelungen der Absätze (2) und (4) nicht berührt.
- (6) Die Vertragssprache ist deutsch.
- (7) Im Falle einer Online-Anmeldung kann die Anmeldende Eingabefehler dadurch korrigieren, dass sie den „zahlungspflichtig buchen“-Button nicht betätigt, sondern stattdessen in ihrem Browserfenster auf die vorherigen Seiten klickt und im jeweiligen Eingabefenster die Angaben zur Anmeldung wie den ausgewählten Kurs, die Anmeldeadresse usw. korrigiert.
- (8) Die VHS speichert den Vertragstext, den die Anmeldende gesondert per E-Mail anfordern kann. Die Anmeldende hat darüber hinaus die Möglichkeit, den Vertragstext über die Nutzung der Druckfunktion ihres Browsers auszudrucken.

## 3. Vertragspartnerin und Teilnehmerin

- (1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrags werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der VHS als Veranstalterin und der Anmeldenden (Vertragspartnerin) begründet. Die Anmeldende kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person (Teilnehmerin) begründen. Diese ist der VHS namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person der Teilnehmerin bedarf der Zustimmung der VHS. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.
- (2) Für die Teilnehmerin gelten sämtliche die Vertragspartnerin betreffenden Regelungen sinngemäß.
- (3) Die VHS darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.
- (4) Die VHS ist berechtigt, aber nicht verpflichtet, Teilnehmerkarten auszugeben. In einem solchen Fall ist die Vertragspartnerin verpflichtet, die Karte mitzuführen und sich auf Verlangen einer Bevollmächtigten der VHS auszuweisen. Geschieht das aus von der Vertragspartnerin zu vertretenden Gründen nicht, kann die Vertragspartnerin von der Veranstaltung ausgeschlossen werden, ohne dass dadurch ein Anspruch auf Rückerstattung des geleisteten Entgelts entsteht.

#### 4. Entgelt und Veranstaltungstermin

- (1) Das Veranstaltungsentgelt wie auch der Veranstaltungstermin und -dauer ergeben sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der VHS (Programm, Aushang, Preisliste etc.).
- (2) Die Kursgebühren sind bis 14 Tage nach Kursbeginn auf das Konto der Volkshochschule einzuzahlen, die den Kurs veranstaltet. Auf den Überweisungen sind Kursnummer/Kursname und Name des/r Teilnehmers/in anzugeben. Wenn nicht anders vermerkt, gelten die Kursgebühren bei einer Beteiligung von 8 Teilnehmern/Teilnehmerinnen.
- (3) Melden sich weniger Hörer an, besteht die Möglichkeit der Kursdurchführung zu erhöhten Gebühren.
- (4) Ermäßigung: Sozialhilfeempfänger erhalten eine Ermäßigung von 50 v.H., Schüler, Auszubildende, Studenten erhalten unter Vorlage entsprechender Nachweise eine Ermäßigung von 25% der Entgelte. Arbeitslosen und Rentnern kann eine Ermäßigung von 50% eingeräumt werden, wenn das Familieneinkommen die Grenzen nach §85 SGB12 nicht überschreitet.

#### 5. Organisatorische Änderungen

- (1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Dozentin durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Dozentin angekündigt wurde, es sei denn, die Vertragspartnerin hat erkennbar ein Interesse an einer Durchführung der Veranstaltung gerade durch die angekündigte Dozentin.
- (2) Die VHS kann aus sachlichem Grund und in einem der Vertragspartnerin zumutbaren Umfang Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.
- (3) Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der VHS nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung einer Dozentin), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gilt Ziffer 6 Abs. (2) Satz 2 und Satz 3 und Abs. (3) sinngemäß.
- (4) An gesetzlichen oder kirchlichen Feiertagen finden Veranstaltungen grundsätzlich nicht statt.

#### 6. Rücktritt und Kündigung durch die VHS

- (1) Die Mindestzahl der Vertragspartnerinnen wird in der Ankündigung der Veranstaltung angegeben. Sie beträgt mangels einer solchen Angabe 8 Personen. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die VHS vom Vertrag zurücktreten. Kosten entstehen der Vertragspartnerin hierdurch nicht.
- (2) Die VHS kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die VHS nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall einer Dozentin wegen Krankheit) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Vertragspartnerin ohne Wert ist.
- (3) Wird das geschuldete Entgelt (Ziffer 4) nicht innerhalb von 14 Tagen nach Kursbeginn entrichtet, kann die VHS unter Androhung des Rücktritts eine Nachfrist zur Bezahlung setzen und sodann vom Vertrag zurücktreten.
- (4) Die VHS kann unter den Voraussetzungen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:
  - Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Dozentin, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten,
  - Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Dozentin, gegenüber Vertragspartnerinnen oder Beschäftigten der VHS,
  - Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.),
  - Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
  - Beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung.

Statt einer Kündigung kann die VHS die Vertragspartnerin auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen.

Der Vergütungsanspruch der VHS wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

- (5) Die VHS kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die VHS nicht zu vertreten hat ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall haben die Teilnehmenden das Entgelt für die bereits stattgefundenen Unterrichtseinheiten zu zahlen.
- (6) Entgelte werden nicht erstattet, wenn eine Veranstaltung aus Gründen höherer Gewalt von der VHS abgesagt werden muss.

## 7. Kündigung und Widerruf durch die Vertragspartnerin

- (1) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat die Vertragspartnerin die VHS auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann die Vertragspartnerin nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.
- (2) Im Falle eines Rücktritts muss diese Absicht unmittelbar am Ende des ersten Kurstermins dem Dozenten/der Dozentin mitgeteilt werden. Bei korrektem Rücktritt werden die Kursgebühren erstattet. Ausnahmen: Der Rücktritt von allen EDV-Kursen, Wochenend-/Kompaktkursen und Kursen, die weniger als 6 Termine umfassen, muss zwei Wochen vor Beginn schriftlich im VHS-Büro vorliegen.
- (3) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.
- (4) Macht die Vertragspartnerin von einem ihr zustehenden gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch, so hat sie bereits erhaltene Unterrichtsmaterialien auf ihre Kosten zurückzusenden, soweit diese als Paket versandt werden können.

## 8. Schadenersatzansprüche

- (1) Schadenersatzansprüche der Vertragspartnerin gegen die VHS sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.
- (2) Der Ausschluss gemäß Abs. (1) gilt ferner dann nicht, wenn die VHS schuldhaft Rechte der Vertragspartnerin verletzt, die dieser nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung die Vertragspartnerin regelmäßig vertraut (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.

## 9. Schlussbestimmungen

- (1) Das Recht, gegen Ansprüche der VHS aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, der Gegenanspruch ist rechtskräftig festgestellt oder unbestritten.
- (2) Ansprüche gegen die VHS sind nicht abtretbar.
- (3) Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der VHS ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Die Vertragspartnerin kann dem jederzeit widersprechen.

## 10. Widerrufsrecht Widerrufsbelehrung (Dienstleistung)

### Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns [VHS Bordesholm-Wattenbek, Mühlenstr. 7, 24582 Bordesholm, Fax (04322) 695199, E-Mail: [info@vhs-bordesholm-wattenbek.de](mailto:info@vhs-bordesholm-wattenbek.de) mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden..

### Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht."

## Veranstaltungsorte - Kontaktdaten/Adressen

Bürgerhaus Bordesholm	Wildhofstraße 23	24582 Bordesholm
Denk-Fabrik am See	Holstenstraße 9	24582 Bordesholm
Grundschule Wattenbek (Landschule an der Eider)	Schulstraße 4	24582 Wattenbek
Hans-Brüggemann-Schule	Langenheisch 27-29	24582 Bordesholm
Huus an'n Markt, Bücherei	Holstenstraße 28	24582 Bordesholm
Huus an'n Markt, Saal	Holstenstraße 28	24582 Bordesholm
Huus an'n Markt, VHS-Raum 1 und 2	Holstenstraße 28	24582 Bordesholm
Klosterkirche und Umgebung	Lindenplatz	24582 Bordesholm
Lindenschule	Schulstraße 6	24582 Bordesholm
Lindenschule, Mehrzweckhalle	Schulstraße 6	24582 Bordesholm
Museum „Tor zur Urzeit“	Dorfstraße 4	24582 Brügge
Schaltheus Wattenbek	Reesdorfer Weg 4	24582 Wattenbek
Taiji-Schule Bordesholm	Langenheisch 24	24582 Bordesholm
Praxis Seelen Wellness	Gartenstr. 14	24582 Wattenbek
Sportheim Wattenbek	Nelkenstraße	24582 Wattenbek

### Anmeldungen müssen bitte vollständig ausgefüllt sein!

Die Erhebung Ihrer Daten ist notwendig, um mögliche Infektionswege (Pandemie SARS-CoV-2 – „Coronavirus“) nachverfolgen zu können. Wir sind verpflichtet, Personen, die die Erhebung ihrer Kontaktdaten verweigern, von dem Besuch oder Nutzung der Einrichtung oder der Teilnahme an der Veranstaltung auszuschließen. Die Erhebung der Daten unterliegt dem Datenschutz. Bindend sind die Vorgaben der Landesregierung Schleswig-Holstein.

**Sie können bei vielen Kursangeboten auch während eines bereits laufenden Kurses mit einsteigen.  
Bitte erkundigen Sie sich beim Dozenten oder im VHS-Büro.**

**Druck, Satz und Layout:**



Drucksachen, Werbetechnik,  
Folienbeschriftung, Stempel

Kieler Straße 13  
24582 Bordesholm

✉ service@ASCL-printmedia.de  
🌐 www.ASCL-printmedia.de

# Anmeldung für Kurse an der Volkshochschule Bordesholm-Wattenbek

Hiermit melde ich mich für die u. a. Kurse an. Die Geschäftsbedingungen der VHS Bordesholm-Wattenbek erkenne ich an. Die Datenschutzerklärung habe ich gelesen. **Eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht!**

## VHS-Kurs

1 Kurs-Nr. \_\_\_\_\_ Kurstitel \_\_\_\_\_

2 Kurs-Nr. \_\_\_\_\_ Kurstitel \_\_\_\_\_

3 Kurs-Nr. \_\_\_\_\_ Kurstitel \_\_\_\_\_ 

## Kursteilnehmer

Vorname \_\_\_\_\_ Nachname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_ PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_ Mobil \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_

Geburtsjahr \_\_\_\_\_ Geschlecht  männlich  weiblich

Ort, Datum, Unterschrift \_\_\_\_\_

---

# Anmeldung für Kurse an der Volkshochschule Bordesholm-Wattenbek

Hiermit melde ich mich für die u. a. Kurse an. Die Geschäftsbedingungen der VHS Bordesholm-Wattenbek erkenne ich an. Die Datenschutzerklärung habe ich gelesen. **Eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht!**

## VHS-Kurs

1 Kurs-Nr. \_\_\_\_\_ Kurstitel \_\_\_\_\_

2 Kurs-Nr. \_\_\_\_\_ Kurstitel \_\_\_\_\_

3 Kurs-Nr. \_\_\_\_\_ Kurstitel \_\_\_\_\_ 

## Kursteilnehmer

Vorname \_\_\_\_\_ Nachname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_ PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_ Mobil \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_

Geburtsjahr \_\_\_\_\_ Geschlecht  männlich  weiblich

Ort, Datum, Unterschrift \_\_\_\_\_



bospa.de



**Fördern ist  
einfach.**

**Wenn man einen Finanz-  
partner hat, der sich in der  
Region gemeinnützig  
engagiert.**

Die Bordesholmer Sparkasse AG hat stets die Region als Ganzes im Blick. Wir fördern den Wohlstand der Menschen, das Wachstum der Wirtschaft vor Ort und sind Ihr erster Ansprechpartner wenn's um Geld geht.



Weil ich hier zu Hause bin.

**Bordesholmer  
Sparkasse AG**

Frei und unbeschwert mit dem

# PSD GiroDirekt

## „Junge Leute“

für Jugendliche im Alter von 7-25 Jahren

### Deine Vorteile

- kein Kontoführungsentgelt
- bequeme Online-Kontoführung
  - PSD Apps und PSD OnlineBanking
- entgeltfreie girocard
- entgeltfreie PSD Mitgliedschaft
- keine Überziehungsmöglichkeit



Mehr Infos unter

[www.psd-kiel.de/jungesgiro](http://www.psd-kiel.de/jungesgiro)

## PSD Bank Kiel eG

Eggerstedtstraße 9, Kiel  
Angelburger Straße 22, Flensburg

0431/9 825 125  
[www.psd-kiel.de](http://www.psd-kiel.de)



Jetzt Termin buchen unter  
[www.psd-kiel.de/termin](http://www.psd-kiel.de/termin)

