

# Kurse im 2. Semester 2010

	Seite
Vorwort	2
Einzelveranstaltungen	3 - 4
Theater- und Studienfahrten	5
Sprachen – Berufsförderung	6 - 7
EDV	7 - 8
Freizeit und Hobby	8 - 11
Gesundheit – Wohlbefinden – Sport	11 - 14
Kochen	14 - 15
Impressum	16
Teilnahmebedingungen	16
Kreisweites Angebot	17
Anmeldeformulare	18, 21
Dozentenübersicht	20

# VOLKSHOCHSCHULE HOHENLOCKSTEDT E.V.

## **August - Dezember 2010**

Liebe VHS-Interessierte,

Sie halten das neue Programm für das 2. Semester 2010 in Händen. Wir haben uns wieder bemüht, Ihnen ein vielfältiges Angebot zu unterbreiten, in dem Sie etwas Geeignetes für Ihr persönliches Weiterbildungs-, Informations-, Gesundheits- oder Freizeitinteresse entdecken können. Neben vielen bewährten Kursen und Vorträgen dürfen wir Sie ganz besonders auf einige Neuerungen hinweisen. So laden wir Sie zum Beispiel ganz herzlich ein zu einem Vortrag über das wichtige und sehr aktuelle Thema "Patientenverfügung", zur Praxis der „Klangmassage“, zu Informationen über die „Schüßler-Salze“ oder einem „Portugiesisch-Kursus“ und sogar zur Ersten Hilfe am geliebten Vierbeiner, dem Hund.

Und in diesem Jahr soll es nun wirklich losgehen: Wir wollen uns mit einem Tag der offenen Tür präsentieren. Dazu schließen wir uns der Ladies Night in Hohenlockstedt an. Voraussichtlich im Kunsthaus können Sie dann Einblick nehmen in einige Ergebnisse, Arbeitsweisen und Strukturen unserer Kursangebote. Wir freuen uns, wenn Sie uns dort zahlreich besuchen. Näheres wird noch rechtzeitig bekannt gegeben.

Bei allen aktiven Dozentinnen und Dozenten bedanken wir uns schon an dieser Stelle für ihr Engagement, ohne das die Volkshochschule gar nicht denkbar wäre. Und natürlich sind wir auch denjenigen dankbar, die durch Spenden oder Zuschüsse das VHS-Angebot und seine Bekanntmachung ermöglichen. Nicht zuletzt freuen wir uns darauf, mit Ihnen einige spannende, informative und gewinnbringende Stunden für Körper, Seele und Geist zu verbringen.

**Ihre VHS Hohenlockstedt**

**Heiko Gauert**

**1. Vorsitzender**

**Britta Rohwer**

**Geschäftsführung**

**Helmar Dorka**

**stellvertretender Vorsitzender**

## **EINZELVERANSTALTUNGEN**

### **01. VORTRAG: KRANKHEIT – PFLEGE - PATIENTENVERFÜGUNG**

Es werden alle Themen rund um den Bereich „Gesundheit/Krankheit und Geld“ besprochen, ausgenommen der Vergleich zwischen privat- und gesetzlich versichert: Prävention (Leistungen), Pflege, letzter Wille.

Referent: Thomas Haloschan

**Termin: Dienstag, 2. November 2010, 19.30 Uhr**

Ort: Medienraum in der Gustav-Heinemann-Schule

Gebühr: € 3,50

### **02. SEKTENBILDUNG UND SPALTUNGEN IM ISLAM**

Der Islam bildet ebenso wenig eine Einheit wie das Christentum. Die Linie „Ein Gott und Glaube – ein Volk von Gläubigen“ ist auch im Islam illusorisch. Der Vortrag geht auf verschiedene Gruppen im Islam ein und gibt Antworten auf die Fragen, wie es trotz Uneinigkeit in der Religionsausübung zur Identität als Muslim kommt.

Referentin: Rositta Krämer, mag. theol.

**Termin: Mittwoch, 27. Oktober 2010, 19.30 Uhr ,**

Ort: Freie Evangelische Kirchengemeinde, Breite Straße 31,  
Hohenlockstedt

Gebühr: € 3,50

### **03. VORTRAG: OKKULTISMUS – KEIN HARMLOSES SPIEL! (HOROSKOPE – GLÄSERRÜCKEN – SATANISMUS U.A.)**

„Okkult“ heißt übersetzt „verborgen“. Es geht um Welten, Kräfte und Mächte und um Abläufe, die unseren natürlichen Sinnen und unserem unmittelbaren Zugriff entzogen sind – Kräfte und Mächte, gegen die man sich schützen muss oder die man nutzen kann, Abläufe, in die man eingreifen kann, wenn man die entsprechenden Kenntnisse und Fähigkeiten erwirbt und die notwendigen Techniken beherrscht.

Referent: Wilhelm Knackstedt, Pastor i. R.

**Termin: Mittwoch, 20. September 2010, 19.30 Uhr**

Ort: Medienraum in der Gustav-Heinemann-Schule

Gebühr: € 3,50

### **04. VORTRAG: OSTEOPATHIE**

Was ist Osteopathie und wie wirkt sie? Sie werden erstaunt sein zu hören, wovon es abhängen kann, gesund zu sein! Die Osteopathin Petra Kronester wird Sie ausführlich über dieses spannende Thema informieren. Im Anschluss dürfen viele Fragen gestellt werden.

Referentin: Petra Kronester

**Termin: Mittwoch, 17. November 2010, 19.30 Uhr**

Ort: Wilhelm-Käber-Schule

Gebühr: € 3,50

### **05. PLATT-CAFÉ**

Herr Gauert liest plattdeutsche Geschichten passend zur dunklen Jahreszeit und der vorweihnachtlichen Stimmung. Dazu gibt es Kaffee, Tee und leckeres Gebäck, zubereitet von Frau Gauert.

Referent: Heiko Gauert

**Termin: Samstag 27. November 2010, 15.30 Uhr**

**Ort: Küche der Wilhelm-Käber-Schule**

**Gebühr: € 8 (Kaffee, Tee, Gebäck satt)**

**Verbindliche Anmeldung (auch unter 04871-763981) erbeten bis zum 22.11.10 !!**

**06. GENIEßERSEMINAR – „ALLES KÄSE ODER WAS“?  
„MIT SCHAUKÄSEN“**

Die Käselandschaft in Schleswig-Holstein – Warenkunde Käse – Wie entsteht Käse? – Das Wichtigste aus dem aktuellen Sortiment mit Verkostung – Grundlagen für die Herstellung von Käseplatten, -suppen und -spießen mit Übungen und – kleinem Abschlusstest mit Diskussion und Käseimbiss.

**Termin: Samstag, 23. Oktober 2010, 9.30 bis 13.30 Uhr**

**Ort: Käsepesel des Meierhofs Möllgaard, Kieler Straße 84**

**Gebühr: € 19**

**Anmeldeschluss: 16. Oktober 2010 (04826/370378)**

***Falls Sie an einem Kurs,  
für den Sie sich angemeldet haben,  
nicht teilnehmen können,  
melden Sie sich bitte frühzeitig ab,  
da wir sonst die volle Teilnehmergebühr  
erheben müssen.***

***Interessieren Sie sich  
für eine Tätigkeit als Dozent,  
dann nehmen Sie Kontakt mit uns auf!!!***

# THEATER

## **07. THEATERFAHRTEN NACH HAMBURG**

In diesem Semester bieten wir wieder absolute Highlights mit großen Stars an. Wegen der großen Nachfrage fahren wir zu 5 Veranstaltungen. Es ist aber auch möglich, nur 3 Fahrten zu buchen.

### **Dienstag, 26.10.2010**

Ohnsorg-Theater  
Plattdeutsches Schauspiel: „Slagsiet“  
(„Die Katze auf dem heißen Blechdach“)  
von Tennessee Williams mit Sandra Keck,  
Beate Kiupel, Uwe Friedrichsen, u.a.

Beginn der Vorstellung:

20 Uhr

**Abfahrt:**

**Schulbushaltestelle Finn. Allee, 18 Uhr**

### **Montag, 29.11.2010**

Altonaer Theater  
Schauspiel: „Erinnerungen an eine Walisische Weihnacht“ nach Dylan Thomas u.a.  
mit Tatortkommissar Boris Aljinovic

Beginn der Vorstellung:

20 Uhr

**Abfahrt:**

**Schulbushaltestelle Finn. Allee, 18 Uhr**

### **Dienstag, 04.01.2011**

Ernst-Deutsch-Theater  
Musikalische Komödie: „Schöne Überraschung“ mit Judy Winter, Joachim Bliese

Beginn der Vorstellung:

19.30 Uhr

**Abfahrt:**

**Schulbushaltestelle Finn. Allee, 17.30 Uhr**

### **Sonntag, 06.03.2011**

Laeiszhalle  
Mozarts Klavierkonzerte, gespielt von der  
Deutschen Kammerphilharmonie Bremen

Beginn der Vorstellung:

20 Uhr

**Abfahrt:**

**Schulbushaltestelle Finn. Allee, 18 Uhr**

### **Sonntag, 09.04.2011**

Hamburger Staatsoper  
“Cosi fan tutte”  
Oper von Wolfgang Amadeus Mozart

Beginn der Vorstellung:

19 Uhr

**Abfahrt:**

**Schulbushaltestelle Finn. Allee, 17 Uhr**

**Gebühr:**

**€ 175 (5 Vorstellungen inkl. Bus)**

bei mind. 30 Teilnehmern

**€ 110 (3 Vorstellungen inkl. Bus)**

bei mind. 30 Teilnehmern

**Anmeldeschluss: 30. September 2010 unter  
Tel.: 04871/763981!!**

*Die Kurse finden – falls nicht anders angegeben –  
in den Räumen der Wilhelm-Käber-Schule,  
Birkenallee 9, in Hohenlockstedt statt.*

## **SPRACHEN - BERUFSFÖRDERUNG**

### **08. ENGLISCH AM VORMITTAG**

Haben Sie geringe Vorkenntnisse aus schon lange zurückliegender Schulzeit? Möchten Sie diese wieder beleben, um sich in alltäglichen Situationen auf Englisch verständigen zu können, dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

Leitung: Uschi Kreuzmann

Dauer: 10 Doppelstunden

**Termin: Mittwoch, 15. September 2010, 9.30 bis 11 Uhr  
Gemeindehaus Ev. Kirche, Finnische Allee**

Gebühr: € 36

### **09. SPANISCH FÜR ANFÄNGER - AM VORMITTAG**

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. In diesem Kurs lernen Sie durch Übungen, Dialoge und einfache Erklärungen die moderne Alltagssprache, um sich in allen wichtigen Situationen zurechtzufinden. Sie erfahren auch etwas über das alltägliche Leben und die Gewohnheiten in Spanien und Lateinamerika.

Lehrbuch: Caminos neu 1, Klett-Verlag

Leitung: Carmen Novoa Cruz

Dauer: 10 Doppelstunden, danach evtl. fortlaufend

**Termin: Dienstag, 21. September 2010, 9 bis 10.30 Uhr**

Gebühr: € 36 (bei 8 Teilnehmern)

Ort: Gemeindehaus der Ev. Kirche, Finnische Allee 29

### **10. SPANISCH FÜR ANFÄNGER – AM ABEND**

Dieser Kurs führt Sie in die spanische Sprache ein, Sie benötigen hierzu keinerlei Vorkenntnisse. Hier lernen Sie durch Übungen Dialoge und einfache Erklärungen zu formulieren.

Lehrbuch: Caminos neu 1, Klett-Verlag

Leitung: Carmen Novoa Cruz

Dauer: 10 Doppelstunden, danach evtl. fortlaufend

**Termin: Donnerstag, 23. September 2010, 18.50 bis 20.20 Uhr**

Gebühr: € 36 (bei 8 Teilnehmern)

### **11. SPANISCH – GRUNDSTUFE A1.3**

Fortsetzung des Kurses aus dem vorherigen Semester, auch für Teilnehmer mit Vorkenntnissen geeignet. Wir wollen in lockerer Atmosphäre und mit regelmäßigen Wiederholungen unsere Kenntnisse auffrischen und festigen.

Lehrbuch: Caminos neu1, Klett Verlag.

Leitung: Carmen Novoa Cruz

Dauer: 10 Doppelstunden, danach evtl. fortlaufend

**Termin: Donnerstag, 23. September, 17.15 bis 18.45 Uhr**

Gebühr: € 36 (bei 8 Teilnehmern)

## **12. PORTUGIESISCH FÜR ANFÄNGER**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die sich z.B. im Urlaub auf Portugiesisch verständigen oder kleine Unterhaltungen führen wollen.

Leitung: Danielle Kreuzmann

**Termin: Dienstag, 14. September 2010, 19 Uhr**

Dauer: 10 Abende

Gebühr: € 36 (bei 8 Teilnehmern)

## **13. PLATTDÜTSCHES STAMMDISCH**

Wi wült eenmal de Week kommodig tosaminsitten, Platt snacken, lesen, vörlesen, villicht ok noch en beten wat Nieges över uns ole Heimatspraak leeren un dorbi ok wat Lüttes vertehren.

Leitung: Heiko Gauert, **Tel.: 04871/763981**

Dauer: 10 Abende

**Beginn: Montag, 25. Oktober 2010, 19.30 Uhr**

Gebühr: € 36

## **EDV**

## **14. MASCHINENSCHREIBEN AUF DEM PC FÜR ERWACHSENE**

Erarbeitung des gesamten Buchstabentastensfeldes (10-Finger-System) für Anfänger und Fortgeschrittene. Es sind weder PC- noch Maschinenschreibkenntnisse erforderlich.

Lehrbuch: „Schule der Geläufigkeit“, 10,30 €  
(besorgt die Dozentin)

Leitung: Cornelia Böhm

Dauer: 10 Doppelstunden

**Beginn: Donnerstag, 9. September 2010, 19 bis 20.30 Uhr**

Gebühr: € 35

## **15. MASCHINENSCHREIBEN AUF DEM PC FÜR SCHÜLER**

Erarbeitung des gesamten Buchstabentastensfeldes (10-Finger-System) für Anfänger und Fortgeschrittene. Es sind weder PC- noch Maschinenschreibkenntnisse erforderlich.

Lehrbuch: „Schule der Geläufigkeit“, 10,30 €  
(besorgt die Dozentin)

Leitung: Cornelia Böhm

Dauer: 10 Doppelstunden

**Beginn: Freitag, 10. September 2010, 15 bis 16.30 Uhr**

Gebühr: € 25

## **16. DAS 1x1 DES WWW (FÜR ÄLTERE INTERNETEINSTEIGER)**

Der Dozent richtet sich nach Ihrem persönlichen Bedarf und Ihren jeweiligen Vorkenntnissen, damit Sie sicherer im Umgang mit dem Internet werden oder überhaupt erste Kenntnisse zum Surfen erwerben.

Bei Bedarf können weitere Termine abgesprochen werden.

Leitung: Michael Gramer

**Termin: Freitag, 29. Oktober 2010, 13.30 bis 15 Uhr**

**Freitag, 5. November 2010, 13.30 bis 15 Uhr**

Gebühr: € 7

### **17. KINDER IM INTERNET**

Dieser Kurs richtet sich an Kinder im Alter von 6-12 Jahren und ihre Eltern. Aufgezeigt werden sinnvolle Einsatzbereiche des Internet für diese Altersgruppe, Risiken/Gefahren und mögliche Kontrollmechanismen durch Eltern.

Leitung: Michael Gramer

**Termin: Freitag, 1. Oktober 2010, 13.30 bis 15 Uhr**

Gebühr: € 2 (Schüler) und € 3,50 (Elternteil)

## ***FREIZEIT UND HOBBY***

### **18. HILFE, MEIN HUND IST VERLETZT!**

Ein ganz neues Kursangebot des Arbeiter-Samariter-Bundes für die Erste Hilfe am Hund. Bitte die Hunde nicht mitbringen!

Leitung: Christian Kruse

**Termin: Mittwoch, 8. Dezember 2010, 18.30 bis 21 Uhr**

Gebühr: € 25 (mindestens 8 Teilnehmer)

### **19. HANDARBEITEN**

Gemeinsam wollen wir Handarbeiten herstellen. Wir stricken Pullover, häkeln Puppenkleider und vieles mehr. Mitzubringen sind, wenn vorhanden, Wolle, Stick- und Stopfnadeln, Schere usw.

Leitung: Cornelia Böhm

Dauer: 10 Abende

**Beginn: Freitag, 10. September 2010, 16.45 Uhr bis 18.15 Uhr**

Gebühr: € 35

### **20. KUSCHELTIERE**

Fertigen von Kuscheltieren – Eisbär, Maulwurf, Eichhörnchen u.a. aus kuschelweichem Fellimitat in verschiedenen Größen – sehr ähnlich den Kuscheltieren mit dem Knopf im Ohr.

Mitzubringen: Näh- und Stecknadeln, Schere, Nähgarn

Materialkosten: ab € 3

Leitung: Irmgard Schulz

**Termin: Mittwoch, 10. November 2010, 19 Uhr**

Gebühr: € 7 bei 8 Teilnehmern

### **21. ALTDEUTSCHE SÜTTERLIN-SCHRIFT SCHREIBEN UND LESEN**

Erlernen der deutschen Handschrift, die bis zum Ende des 2. Weltkriegs große Bedeutung in Verwaltung und öffentlichem Leben hatte. Wir schreiben die Buchstaben, schwierige Buchstabenverbindungen, Wörter und Sätze und lesen Originalschriften.

Mitzubringen sind ein Schreibheft Nr. 2 und Schreibmaterial.

Leitung: Marianne Schultz

Dauer: 4 Abende

**Beginn: Mittwoch, 13. September 2010, 18.30 – 20 Uhr**

Gebühr: € 10

## **22. NÄHEN FÜR FORTGESCHRITTENE**

Für Fortgeschrittene, u.a. auch Fortsetzung des Kurses aus den vorangegangenen Semestern. In diesem Kurs kann nach eigenen Wünschen gearbeitet werden.

Leitung: Dipl.-Ing. Elke Wiese

Dauer: 10 Abende

**Beginn: Dienstag, 22. September 2010, 20 – 22 Uhr**

Gebühr: € 35

Ort: Handarbeitsraum der **Ganztagsschule**, Birkenallee 9

## **23. AQUARELLMALEREI 1**

Wochenendseminar für Anfänger und leicht Fortgeschrittene. Ein kreatives Hobby! In diesem Kurs lernen Sie die verschiedenen Techniken der Aquarellmalerei kennen.

Mitzubringen sind: Wasserglas, Haarpinsel Nr. 8, Bleistift, Papiertücher und eine leere Toffeeschachtel, das übrige Material wird gegen Entgelt gestellt.

Leitung: Susanne Westermann

**Termin: Freitag, 29. Oktober 2010, 15.30 bis 17 Uhr**

**Samstag, 30. Oktober 2010, 9.30 bis 17 Uhr**

Gebühr: € 27 plus etwaige Materialkosten

## **24. AQUARELLMALEREI 2**

Profikurs für Fortgeschrittene.

Leitung: Susanne Westermann

**Termin: Freitag, 12. November 2010, 15.30 bis 17 Uhr**

**Samstag, 13. November 2010, 9.30 bis 17 Uhr**

Gebühr: € 27 plus etwaige Materialkosten

## **25. TREFF ALLER GITARRENLIEBHABER DER VORANGANGENEN SEMESTER**

Alle 4 Wochen treffen sich die Gitarrenliebhaber aus den vorausgegangenen Semestern zum Üben.

Leitung: Margret Flickenschild

**Termin: Donnerstag, nach Absprache mit der Dozentin**

**4 Abende, Wilhelm-Käber-Schule**

Gebühr: € 14

## **26. INSTRUMENTALUNTERRICHT FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE**

Unterricht in Kleingruppen bis max. 3 Personen: Klavier, Keyboard, Schlagzeug, Gitarre, Akkordeon.

Leitung: Waldemar Schmoll

**Termin: nach Vereinbarung unter Tel.: 04826/370 693**

Gebühr: bei 3 TN € 8 pro Stunde und TN

### **27. TIN WHISTLE FÜR ANFÄNGER**

Die Tin Whistle - eine irische Flöte – ist ein leicht zu erlernendes Instrument. Das Spielen auf einer Whistle macht sehr viel Spaß. In diesem Kurs sollen sowohl irische Lieder als auch Stücke aus Pop, Klassik und aus anderen Ländern gespielt werden. Notenkenntnisse werden nicht vorausgesetzt, sondern im Laufe des Kurses gelernt. Eine einfache, in D gestimmte Tin Whistle wird von der Kursleiterin für ca. 6 Euro besorgt.

Leitung: Birgit Grafen-Weifenbach

Dauer: 8 Abende

**Termin: Dienstag, 21. September 2010, 18 - 18.45 Uhr**

Gebühr: € 17

Ort: Musikraum der Ganztagschule

### **28. TIN - WHISTLE - SPIELKREIS**

Dieser Kurs richtet sich vor allem an die Teilnehmer des vorigen Tin-Whistle-Kurses sowie an andere fortgeschrittene Spieler. Es sollen vor allem irische Duette gespielt werden, aber auch weiterhin beliebte Melodien aus Klassik, Pop und Folk.

Leitung: Birgit Grafen-Weifenbach

Dauer: 4 Abende

**Termin: Dienstag, 21. September 2010, 19 - 19.45 Uhr**

Gebühr: € 8,50

Ort: Musikraum der Ganztagschule

### **29. DAS „SPRÖSSLING-TEAM“ STELLT SICH VOR!**

Am **Dienstag, 31. August 2010 ab 18 Uhr**, stellt ein Team aus Lehrern, Erziehern und Sozialpädagogen sein umfangreiches Kursangebot in der Mensa der Ganztagschule vor:

Musikalische Früherziehung für Kinder (3 bis 6 Jahre)

Eltern-Kind-Kurs U3 mit Eltern- oder Großelternanteil (1 bis 2 Jahre)

Instrumentenkarussell für Kinder zum Kennenlernen

Musik und Bewegung für Kinder (3 bis 6 Jahre)

Spielerisches Kennenlernen von Noten (5 bis 7 Jahre)

Gesangsunterricht für Kinder und Erwachsene (7 bis 99 Jahre)

Gitarre und Bass für Kinder und Erwachsene (7 bis 99 Jahre)

Schlagzeug für Kinder und Erwachsene (5 bis 99 Jahre)

Percussion für Kinder- und Erwachsenengruppen (5 bis 99 Jahre)

Bandcoaching für Anfänger und Semi-Profis

Klavier und Keyboard für Kinder und Erwachsene (5 bis 99 Jahre)

Blockflötenunterricht (5 bis 99 Jahre)

Nachhilfe ab der 1. Klasse: Deutsch, Mathematik, Englisch

Das Lernen lernen (6 bis 99 Jahre)

Fit für die 1. Klasse (5 Jahre)

Englisch für Kindergartenkinder (3 bis 6 Jahre)

***Falls Sie an einem Kurs, für den Sie sich angemeldet haben, nicht teilnehmen können, melden Sie sich bitte frühzeitig ab, da wir sonst die volle Teilnehmergebühr erheben müssen.***

## **GESUNDHEIT – WOHLBEFINDEN - SPORT**

### **30. LEBENSRETTENDE SOFORTMAßNAHMEN**

Dieser Kurs ist Voraussetzung zum Erwerb eines Führerscheins.

Leitung: Christian Kruse, Arbeiter-Samariter-Bund

**Termin: 15. September 2010, 18.30 bis 21 Uhr**

Dauer: 5 Abende

Gebühr: € 30 (mindestens 8 Teilnehmer)

### **31. BALLOONING**

Was ist Ballooning? Eine sanfte Trainingsmethode für Körper und Seele – eine Strategie gegen Stress und Verspannungen – eine Zusammenstellung von spielerischen Übungen für eine bessere Haltung – eine schonende Form des Kraft-Muskeltrainings – eine einfache Möglichkeit, ganz ohne Stress fit zu werden. Wenn Sie eine Gymnastikmatte mitbringen, können Sie Ballooning ausprobieren.

Leitung: Sabine Rehkugler

**Termin: Donnerstag, 9. September 2010, 18.30 Uhr**

Dauer: 3 Abende

Gebühr: € 8 (max. 10 Teilnehmer)

### **32. ZUMBA FITNESS**

Zumba ist Aerobic, gepaart mit heißen Latinoklängen. Die verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstile wie Salsa, Merengue, Samba Cubia, Reggaeton und Hiphop lassen die Hüften schwingen. Die Tanzschritte sind leicht nachzutanzten und jeder kann sofort mitmachen. Frauen und Männer, aber auch Kinder können an Zumba- Fitness-Kursen teilnehmen. Man hat Spaß und realisiert gar nicht, dass man ein solides workout macht.

Leitung: Carmen Novoa Cruz

**Termin: Montag, 20. September 2010, 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr**

Dauer: 10 Abende

Gebühr: 18 € (bei 8 Teilnehmern)

Ort: Ganztagsschulgebäude der Wilhelm-Käber-Schule

### **33. HATHA-YOGA 1**

Hatha-Yoga umfasst körperliche Übungen in Verbindung mit Entspannungs- und Atmungsübungen. Hierdurch gelangen die Teilnehmer/innen zu jener inneren Ruhe, die nervöse Störungen und Verkrampfungen lösen und das innere Gleichgewicht wieder herstellen kann. Erreicht werden dadurch bessere Gesundheit, erhöhte Spannkraft sowie körperliches und seelisches Wohlbefinden. Auch ältere Menschen sollten den Mut zur Teilnahme haben, denn für Yoga gibt es keine Altersgrenzen. Mitzubringen sind 2 Wolldecken, 1 rutschfeste Unterlage, eventuell 1 Kissen und dicke Socken.

Leitung: Ursula Schwesig

Dauer: 12 Doppelstunden

**Beginn: Dienstag, 14. September 2010, 16.30 – 18 Uhr**

Gebühr: € 75 (bei 8 Teilnehmern)

**Bitte unbedingt vorher anmelden!**

### **34. HATHA-YOGA 2**

Leitung: Ursula Schwesig

Dauer: 12 Doppelstunden

**Beginn: Dienstag, 14. September 2010, 18 – 19.30 Uhr**

Gebühr: € 75 (bei 8 Teilnehmern)

**Bitte unbedingt vorher anmelden!**

### **35. WORKSHOP FELDENKRAIS - BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG**

Moshé Feldenkrais baute auf seiner Überzeugung, dass Schmerzen und Verspannung oft psychische Ursachen haben können, ein umfangreiches Werk auf. Er arbeitete mit einer Methode, die es erlaubt, das Unmögliche möglich, das Mögliche leicht und das Leichte elegant zu machen. In diesem Workshop erhalten Sie einen Einblick in die Feldenkraismethode. Hierzu benötigen Sie bequeme Kleidung.

Leitung: Antje Schott, Feldenkrais-Lehrerin

**Termin: Samstag, 13. November 2010, 11 bis 15 Uhr**

**Ort: Fitness-Studio Schott, Birkenallee**

Gebühr: € 20

### **36. WASSERGYMNASTIK FÜR ERWACHSENE 1**

Dieser Kurs ist für Interessierte gedacht, die Gymnastik im Wasser mögen. Der Kurs ist nicht als medizinische Maßnahme zu verstehen.

Leitung: Ute Meyer

Dauer: 10 Einzelstunden, dann fortlaufend

**Beginn: Montag, 30. August 2010, 17– 18 Uhr**

Gebühr: € 30

Ort: Schwimmbecken der Grundschule Hohenlockstedt,

### **37. WASSERGYMNASTIK FÜR ERWACHSENE 2 (MÄNNER)**

Wie vorstehend.

**Beginn: Montag, 30. August 2010, 18– 19 Uhr**

### **38. WASSERGYMNASTIK 3**

Wie vorstehend.

**Beginn: Montag, 30. August 2010, 19 – 20 Uhr**

### **39. AQUA-FIT**

Dieser Kurs spricht junge Leute an, die sich gerne nach fetziger Musik im Wasser gelenkschonend bewegen möchten.

Leitung: Sabine Rehkugler

Dauer: 8 Einzelstunden

**Beginn: Montag, 25. Oktober 2010, 20 bis 21 Uhr**

Gebühr: € 24

Ort: Schwimmbecken der Grundschule Hohenlockstedt

### **40. DENKEN MACHT SPASS**

Jeder möchte es werden, keiner möchte es sein! Des Rätsels Lösung heißt: „alt“. GEDÄCHTNISTRAINING als Konzept, auch das Gehirn zu trainieren, um die geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten. In ganzheitlichen Übungen und Lerntechniken wird die geistige Beweglichkeit gefördert und erhalten.

Inhalte: Übungen zur Konzentration, Wortfindung, Merkfähigkeit, Reproduktion und Formulierung – Kreatives Denken, Assoziationsübungen, Denkaufgaben – vernetztes Denken. Sie dürfen gerne am 1. Nachmittag unverbindlich reinschnuppern, aber bitte vorher anmelden!

Leitung: Maren Heesch

Dauer: 6 Nachmittage

**Beginn: Montag, 13. September 2010, 14.00 – 15.30 Uhr**

Gebühr: € 27

### **41. SCHÜßLER SALZE**

Nach der Lehre von Dr. Schüssler werden zahlreiche gesundheitliche Beeinträchtigungen auf den Mangel an Mineralien, den sog. biochemischen Salzen, zurückgeführt. Wir werden diese Salze und die Bedeutung einer individuellen Antlitzdiagnostik kennen lernen. Die 12 Schüssler Salze und ihre Wirkungen werden ausführlich besprochen.

Leitung: Heike Bergmann, Ernährungsberaterin

**Termin: Samstag, 20. November 2010, 10 bis 15 Uhr**

Gebühr: € 12 (bei 8 Teilnehmern)

#### **42. KLANGMASSAGE**

Durch die Klangentspannung kann die Energie wieder frei fließen und der sich im Alltag angesammelte Stress kann sich lösen. Die Klangmassage kann Ihnen helfen, die nötige Ruhe im Alltag zu bewahren. Es ist ein schöner Weg, um wieder bei sich selbst anzukommen. Die Dozentin lädt Sie ein, sich von den Klängen berühren zu lassen, den Genuss für Körper und Seele zu spüren. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Decke und Kissen, warme Socken, ein Getränk und einen kleinen Imbiss mit.

Leitung: Ulrike Tempel, Heilpraktikerin

**Termin: Samstag, 6. November 2010, 14.15 bis 18.15 Uhr**

Gebühr: € 35 bei 8 Teilnehmern

#### **43. SCHMINKKURSUS BASIC**

Unter fachlicher Anleitung lernen Sie, sich typgerecht zu schminken. Ziel ist es, das persönliche Erscheinungsbild durch optimales Schminken positiv zu beeinflussen. Mitzubringen sind (wenn vorhanden): Spiegel und eigene Schminkutensilien, Pinsel.

Leitung: Winni Meissner, Kosmetikerin

**Termin: 1. Kurs: Freitag, 17. September 2010, 18 bis ca. 21 Uhr**

**2. Kurs: Freitag, 22. Oktober 2010, 18 bis ca. 21 Uhr**

**3. Kurs: Freitag, 12. November 2010, 18 bis ca. 21 Uhr**

Gebühr: € 18

Ort: Im Kaiserlichen Postamt, Kieler Straße 55, Hohenlockstedt, im 1. OG

## **KOCHEN UND ERNÄHRUNG**

Für alle Kochseminare gilt: Anmeldung unbedingt erforderlich!

**Abmeldungen** können bis spätestens **1 Woche** vor dem Veranstaltungstermin erfolgen. Bei späterer Abmeldung oder Nichterscheinen ist die volle Kursgebühr und die Lebensmittelumlage zu zahlen! Die Kurse finden in der **neuen** Lehrküche der Wilhelm-Käber-Schule statt.

#### **44. INDISCHE KÜCHE**

Die Kunst des Würzens hat in Indien ihre Perfektion erreicht: In keiner anderen Küche der Welt werden so viele und so unterschiedliche Gewürze verwendet wie in der indischen. Wir werden Rezepte aus dem Norden und dem Süden des Subkontinents kennen lernen. Bitte Getränk, Schürze, Geschirrtuch, Restebehälter mitbringen.

Leitung: André Weidtkamp

**Termin: Donnerstag, 2. Dezember 2010, 18.30 – 21.30 Uhr**

Gebühr: € 7 zzgl. € 8 Lebensmittelumlage  
(bei 8 Teilnehmern)

#### **45. LECKER, LEICHT UND GÜNSTIG**

Gutes Essen muss nicht teuer sein! Worauf muss ich beim Einkauf achten, wie vergleiche ich Produkte, wie unterscheidet sich Frisch- von Tiefkühlware, was sagt das Etikett aus, usw. Dazu wird natürlich auch lecker, leicht und vor allem preiswert gekocht. Bringen Sie bitte Vorratsdosen mit.

Leitung: Heike Bergmann

**Termin: Donnerstag, 30. September 2010, 19 – 22 Uhr**

Gebühr: € 7 zzgl. € 10 Lebensmittelumlage  
(bei 8 Teilnehmern)

#### **46. MEDITERRANES KOCHEN**

Die mediterrane Küche ist farbenfroh, aromatisch, leicht und gesund. Dem Olivenöl z.B. wird eine positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System zugesprochen. Erleben Sie mediterrane Esskultur mit feinen Ölen, aromatischen Kräutern, viel frischem Gemüse, Fisch und verschiedenen Fleischsorten. Bringen Sie bitte Vorratsdosen mit.

Leitung: Heike Bergmann

**Termin: Dienstag, 2. November 2010, 19 – 22 Uhr**

Gebühr: € 7 zzgl. ca. € 12 Lebensmittelumlage  
(bei 8 Teilnehmern)

#### **47. FISCHGESCHICHTEN UND -GERICHTE**

Sie lernen etwas über die Fischeaufzucht kennen und gleichzeitig wird Ihnen gezeigt, wie Sie Fisch auf einfache und leckere Weise zubereiten können. Der Fisch kommt direkt aus dem Teich, wobei es sich um Karpfen, Forelle oder Saibling handelt. Ggf. bringen Sie warme Kleidung mit. Die Zubereitung und der Verzehr finden bei der Familie Knutzen direkt am Teich statt.

Leitung: Ursula Knutzen

**Termin: Mittwoch, 15. September 2010, 18 Uhr**

**Ort: Fischteiche in Springhoe**

Gebühr: € 5, zzgl. € 9 Lebensmittelumlage  
(incl. Selter und einem Glas Wein je Teilnehmer)

**HINWEIS: Die Volkshochschule Kellinghusen bietet bei Familie Knutzen an den Teichen am 30.09.2010 einen Fischräucherkurs an. Anmeldungen direkt bei Frau Knutzen (04822/1497) oder bei der Volkshochschule Kellinghusen.**

## IMPRESSUM:

Volkshochschule Hohenlockstedt e.V.

Vors.: Heiko Gauert, Tel.: 04871/763981  
Zum Keiler 4, 25551 Silzen

Stellv. Vors.: Helmar Dorka, Tel. : 04826 / 2117  
Walderseestr. 38, Hohenlockstedt,

Geschäftsführung: Britta Rohwer, Tel.: 04826 / **615005**  
Tilsiter Str. 5a, 25551 Hohenlockstedt

Druck: Glückstädter Werkstätten Tel.: 04821/68 54-0

Bankverbindungen:

Volksbank Raiffeisenbank Itzehoe	
Kontonummer:	181 676
BLZ:	222 900 31
Sparkasse Westholstein	
Kontonummer:	4 071 026
BLZ:	222 500 20

**Wenn auch Sie die Arbeit der Volkshochschule Hohenlockstedt fördern wollen, dann werden Sie doch einfach Mitglied! Mit 8 € jährlich sind Sie dabei! Sprechen Sie uns an!**

## Allgemeine Teilnahmebedingungen

1. An den Kursen und Veranstaltungen der VHS kann jeder teilnehmen.
2. Für alle Kurse ist eine **schriftliche** Anmeldung **unbedingt** erforderlich. Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung des angegebenen Kostenbeitrages. Abmeldung ist möglich bis eine Woche vor Kursbeginn. Bei Fernbleiben ohne Abmeldung muss die **volle** Gebühr bezahlt werden.
3. Die Kurse können nur durchgeführt werden, wenn die **Mindestteilnehmerzahl** (kursabhängig) erreicht ist. Sollte dies nicht der Fall sein, so kann der Kurs dennoch stattfinden, wenn die Teilnehmer bereit sind, eine höhere Kursgebühr zu zahlen.
4. Die Kursgebühr ist am ersten Veranstaltungstag in bar oder vorher per Überweisung zu entrichten.
5. Die Volkshochschule übernimmt gegenüber Veranstaltungsteilnehmern keinerlei Schadenshaftung.
6. Ermäßigungen gelten für Sozialhilfe- und Arbeitslosenbeihilfeempfänger bei Weiterbildungsmaßnahmen.
7. **Ausschließlich in dem Falle, dass ein Kurs nicht stattfindet, erhalten die Teilnehmer Nachricht.**

## **Kreisweites Angebot der VHS im Kreis Steinburg**

Falls Sie Interesse haben an den angebotenen Kursen, Fahrten o.ä., wenden Sie sich bitte für weitere Informationen direkt an die entsprechenden Volkshochschulen.

### **VHS Brokstedt, Tel: 04324/ 786**

Lag bei Redaktionsschluss noch nicht vor.

### **VHS Glückstadt, Tel. 04124/ 8 10 79**

Besuch des Hamburger Dahliengartens, 3.10.10

Dichterlesung, der Wind – das Meer – die Zeit, am 05.11.10

### **VHS Horst, Tel. 04126/ 39 65 52**

Lag bei Redaktionsschluss noch nicht vor.

### **VHS Itzehoe, Tel. 04821 / 8 32 33**

Yoga in der Frühe, 14.09.10

Ahnenforschung am PC und Internet, 13.11.10

### **VHS Kellinghusen, Tel. 04822/ 376730**

Fahrt ins Elbeforum zu Marcus Maria Profitlich am 08.12.2010

Finnisch Kompakt ab 23.01.2010

### **VHS Krempe, Tel. 04824/ 39 19 96**

Lag bei Redaktionsschluss noch nicht vor

### **VHS Münsterdorf, Tel. 04821/ 8 37 56**

Lag bei Redaktionsschluss noch nicht vor.

### **VHS Schenefeld, Tel. 04892/ 7 49**

Auto-Cad für Anfänger, 20.09.10, 19.30 Uhr, Tel.: 04872/942826

### **VHS Wilster, Tel. 04823/ 12 09**

Lag bei Redaktionsschluss noch nicht vor.

**Wenn auch Sie die Arbeit der Volkshochschule Hohenlockstedt fördern wollen, dann werden Sie doch einfach Mitglied! Mit 8 € jährlich sind Sie dabei!!**

## ANMELDUNG

Per Brief an: Britta Rohwer, Tilsiter Str. 5a, 25551 Hohenlockstedt  
Nachfragen per Tel.: 04826/615005

Hiermit melde ich mich für den Kurs Nr. \_\_\_\_\_

Titel \_\_\_\_\_ an.

Ich erkenne die im VHS-Programmheft veröffentlichten Teilnahme-  
Bedingungen (insbesondere die Zahlungs- und Rücktrittsbedingungen)  
an.

Name: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Altersgruppe: (Bitte ankreuzen für die Statistik)

1	2	3	4	5	6
u. 18	18-24	25-34	35-49	50-64	ü. 65

Hohenlockstedt, den \_\_\_\_\_

(Datum und Unterschrift)

Die Kursgebühr wird spätestens am 1. Kursabend fällig oder kann per  
Überweisung gezahlt werden (Kto-Nr. s. Impressum)

---

## ANMELDUNG

Per Brief an: Britta Rohwer, Tilsiter Str. 5a, 25551 Hohenlockstedt  
Nachfragen per Tel.: 04826/615005

Hiermit melde ich mich für den Kurs Nr. \_\_\_\_\_

Titel \_\_\_\_\_ an.

Ich erkenne die im VHS-Programmheft veröffentlichten Teilnahme-  
Bedingungen (insbesondere die Zahlungs- und Rücktrittsbedingungen)  
an.

Name: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Altersgruppe: (Bitte ankreuzen für die Statistik)

1	2	3	4	5	6
u. 18	18-24	25-34	35-49	50-64	ü. 65

Hohenlockstedt, den \_\_\_\_\_

(Datum und Unterschrift)

Die Kursgebühr wird spätestens am 1. Kursabend fällig oder kann per  
Überweisung gezahlt werden (Kto-Nr. s. Impressum)



# Telefonliste der Dozenten

Böhm, Cornelia	04822/2739
Flickenschild, Margret	04826/5285
Gauert, Heiko	04871/763981
Grafen-Weifenbach, Birgit	04826/2484
Heesch, Maren	04823/750484
Knutzen, Ursula	04822/1497
Kreuzmann, Uschi	04626/2759
Kruse, Christian (Arb.-Sam.-Bund,Elmshorn)	04121/40940)
Meissner, Sieglinde	04826/3767975
Meyer, Ute	04822/3600500
Rehkugler, Sabine	04826/5107
Schmoll, Waldemar	04826/370693
Schott, Antje	04826/3399
Schwesig, Ursula	04822/8624
Westermann, Susanne	04101/511550
Wiese, Elke	04822/6985

## ANMELDUNG

Per Brief an: Britta Rohwer, Tilsiter Str. 5a, 25551 Hohenlockstedt  
Nachfragen per Tel.: 04826/615005

Hiermit melde ich mich für den Kurs Nr. \_\_\_\_\_

Titel \_\_\_\_\_ an.

Ich erkenne die im VHS-Programmheft veröffentlichten Teilnahme-  
Bedingungen (insbesondere die Zahlungs- und Rücktrittsbedingungen)  
an.

Name: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Altersgruppe: (Bitte ankreuzen für die Statistik)

1	2	3	4	5	6
u. 18	18-24	25-34	35-49	50-64	ü. 65

Hohenlockstedt, den \_\_\_\_\_

(Datum und Unterschrift)

Die Kursgebühr wird spätestens am 1. Kursabend fällig oder kann per  
Überweisung gezahlt werden (Kto-Nr. s. Impressum)

---

## ANMELDUNG

Per Brief an: Britta Rohwer, Tilsiter Str. 5a, 25551 Hohenlockstedt  
Nachfragen per Tel.: 04826/615005

Hiermit melde ich mich für den Kurs Nr. \_\_\_\_\_

Titel \_\_\_\_\_ an.

Ich erkenne die im VHS-Programmheft veröffentlichten Teilnahme-  
Bedingungen (insbesondere die Zahlungs- und Rücktrittsbedingungen)  
an.

Name: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Altersgruppe: (Bitte ankreuzen für die Statistik)

1	2	3	4	5	6
u. 18	18-24	25-34	35-49	50-64	ü. 65

Hohenlockstedt, den \_\_\_\_\_

(Datum und Unterschrift)

Die Kursgebühr wird spätestens am 1. Kursabend fällig oder kann per  
Überweisung gezahlt werden (Kto-Nr. s. Impressum)