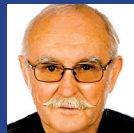




Plan
Herbst 2024



Städtische
Volkshochschule
Kellinghusen





Ihre Meisterwerkstatt für Kraftfahrzeuge - Reparatur aller Marken -

- **Wartung + Inspektion**
- **Hauptuntersuchung nach §29 StVZO durch anerkannte Prüforganisationen**
- **Abgasuntersuchung**
- **Klimaservice**
- **Unfallinstandsetzung**
- **Reifenservice**
- **Glasservice**
- **Oldtimerreparatur**
- **Zubehöreinbau**
- **Ersatzwagen oder Ersatzfahrrad**
- **Ersatzteile und Zubehör**

u.v.m.



Daniel Laackmann e.K.
Quarnstedter Str. 14, Kellinghusen, Tel.: (04822) 6244
www.laacky.de info@laacky.de

Städtische Volkshochschule Kellinghusen

Mitglied im Landesverband der Volkshochschulen
Schleswig-Holstein e.V.

Leitung: Axel Pietsch

Geschäftsführung: Anja von Possel-Bohnsack und Gabriele Rutkowski

Geschäftsstelle: Danziger Straße 40, 25548 Kellinghusen

Telefon: 04822/376730

Fax: 04822/376732

info@volkshochschule-kellinghusen.de

www.VHS-Kellinghusen.de

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle ab 02. September 2024.

Montags, dienstags und donnerstags: 9:00 – 11:00 Uhr.

Außerhalb der Geschäftszeiten können Sie eine Nachricht auf unseren Anrufbeantworter sprechen oder uns per eMail bzw. per Fax erreichen.

Sollte nichts anderes vermerkt sein, finden alle Kurse und Einzelveranstaltungen in der Danziger Straße 40 statt.

Während der Schleswig-Holsteinischen Ferien (21.10. - 01.11.24. und 19.12.24-07.01.25) finden keine Freizeit- und Weiterbildungskurse der Volkshochschule statt und das Büro ist nicht geöffnet.

Bankverbindung:

IBAN: DE74222500200040002618

BIC: NOLADE21WHO

Umschlagfotos: Dozenten der VHS Kellinghusen

unverpackt



Bei uns erhalten Sie viele regionale, biologische Produkte unverpackt für den bedarfsgerechten Einkauf.

Gemeinsam vermeiden wir so unnötigen Verpackungsmüll.

Mehle, Saaten, Getreide, Hülsenfrüchte, Reis, Nudeln, Olivenöle, Essigzubereitungen, Gewürze, Nusskerne- und Mischungen, Kaffee, Tee und vieles mehr.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Mühle Breide

natürlich · innovativ · nachhaltig

Hauptstr. 15 25563 Wrist

Tel.: 04822/6777 info@breide.de

www.breide.de

Öffnungszeiten: Mo-Fr 7:30-18 Uhr, Sa 8-12 Uhr

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	3
Was jede/r Teilnehmer/in wissen muss	4
Politik, Gesellschaft, Umwelt	6
Kultur, Gestalten	14
Gesundheit	28
Sprachen	43
Arbeit, Beruf	47
Jugendvolkshochschule	50
Volkshochschulverein Kreis Steinburg	52
Anmeldung	3



Kurs Nr.	Kurstitel
Vorname / Nachname	Geburtsdatum
Straße, Hausnummer	PLZ Ort
Telefon / Handy	eMail
	Newsletter: ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/>

Die Teilnahmebedingungen und die AGB's der VHS Kellinghusen, die im Plan / Internet einsehbar sind, erkenne ich an. Mit der Speicherung meiner Daten gemäß Datenschutzgesetz und der Angabe meiner Telefonnummer in der Anwesenheitsliste bin ich einverstanden. Die Daten werden nur für dienstliche Zwecke verwendet. Für Bankinzüge benötigen wir ein SEPA-Lastschriftmandat. Das Formular erhalten Sie im VHS-Büro oder unter www.vhs-kellinghusen.de.

Mit Ihrer Unterschrift bestätigen Sie die Kursanmeldung.

Datum, Unterschrift

Was jede/r Teilnehmer/in wissen muss

Die komplette Satzung/Entgeltordnung sowie DS-GVO kann im Internet bzw. im VHS-Büro eingesehen werden.

Teilnahmeberechtigung

Aufgabe der Volkshochschule ist die Erwachsenenbildung. An den Kursen der VHS können Erwachsene und Heranwachsende (in der Regel ab dem 16. Lebensjahr) teilnehmen. Das Kursangebot der Jugendvolkshochschule gilt für Schüler/innen und bedingt für Erwachsene.

Anmeldung

Sie können sich ab dem **2. September 2024** persönlich zu den bekannten Öffnungszeiten in der VHS-Geschäftsstelle, Danziger Straße 40, Schulzentrum, 25548 Kellinghusen oder ab sofort per Post, Fax, E-Mail anmelden. **Ohne schriftliche Anmeldung ist die Teilnahme an den Kursen nicht gestattet.** Ein Anmeldeformular befindet sich im Arbeitsplan und liegt außerdem in der Geschäftsstelle der VHS aus.

Teilnehmerzahl

Kurse können in der Regel nur stattfinden, wenn die Summe der Teilnahmeentgelte mindestens das Honorar der Kursleiter/innen deckt. Diese Kostendeckung kann in Absprache mit den Beteiligten durch eine Erhöhung des Teilnahmeentgeltes erreicht werden. In vielen Kursen haben wir jetzt eine zweite Gebühr erhoben. Bei Fragen wenden Sie sich an die Geschäftsstelle.

Teilnahmeentgelt

Die Teilnehmer/innen verpflichten sich mit der schriftlichen Anmeldung zur Zahlung des im Programmheft bekannt gemachten Teilnahmeentgeltes. Das Teilnahmeentgelt ist bis zum Tag der Veranstaltung, bei Kursen bis zum ersten Tag des Kurses fällig. Das Teilnahmeentgelt für Tagesfahrten, Theaterfahrten und VHS-Reisen ist spätestens bis zum Anmeldeschluss zu überweisen. **Bitte geben Sie bei Überweisungen immer die Kursnummer und den Kurs an.**

Rücktritt / Kündigung / Übertragung

Ein Anspruch auf Zahlung des Hörerentgeltes steht der VHS auch im Falle einer nicht erfolgten Inanspruchnahme der VHS-Leistung zu, wenn nicht eine Woche vor Beginn des Kurses oder Einzelveranstaltung bzw. zum Anmeldeschluss eine schriftliche Rücktrittserklärung bei der VHS-Geschäftsstelle vorliegt. **Eine Übertragung der Anmeldung ist nur nach Rücksprache mit der VHS möglich.**

Die Widerrufsbelehrung, die AGB's und die Datenschutzverordnung finden Sie als Aushang im Büro und im Internet unter www.VHS-Kellinghusen.de.

Anmeldebestätigung:

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht.

Sollten Sie nichts von uns hören/lesen, haben Sie Ihren Platz in dem von Ihnen gewünschten Kurs erhalten.

Kurswechsel

Sollten Sie feststellen, dass der gewählte Kurs für Sie zu schwierig oder zu leicht ist, so können Sie sich in der Geschäftsstelle beraten und in einen anderen Kurs umschreiben lassen, sofern dort noch ein Platz frei ist.

Ermäßigung von Teilnahmeentgelten

Die VHS erteilt nur Ermäßigung, wenn diese beantragt wird und die entsprechende **Bescheinigung bis Kursbeginn vorliegt**. Die Ermäßigung wird auf **zwei Kurse** pro Semester beschränkt. Studenten/innen, Auszubildende, Bundesfreiwilligendienstler, Personen im Freiwilligen Sozialen Jahr, Schwerbehinderte im Sinne des SGB 9 § 2 Abs. II und Arbeitslose erhalten eine Ermäßigung von 25%. Empfänger/innen von SGB 2 bis einschließlich des 21. Lebensjahres, Empfänger/innen nach SGB 12 sowie Schüler/innen erhalten eine Ermäßigung von 50%. **Für Einzelveranstaltungen und Fahrten erhalten Sie keine Ermäßigung.**

Haftung

Für die Teilnehmer/innen an VHS-Kursen besteht Körper- und Sachdeckungsschutz ausschließlich im Rahmen der Satzung des Kommunalen Schadensausgleichs Schleswig-Holstein. Weitere Ansprüche seitens der Hörer/innen sind ausdrücklich ausgeschlossen.

Achtung! Versicherungsschutz gilt nur für schriftlich angemeldete Teilnehmer/innen der VHS!

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass Rauchen und Alkohol in den Schulen und auf den Schulgeländen nicht gestattet ist.

Behandeln Sie alle Einrichtungsgegenstände schonend und vermeiden Sie bitte alles, was zu Beschwerden führen kann.

Lehrbücher

Lehrbücher werden von der Volkshochschule nicht gestellt.

Teilnahmebescheinigung

Am Schluss des Semesters kann auf Wunsch für die regelmäßige Teilnahme an einem Kurs eine Teilnahmebescheinigung oder ein Zertifikat ausgestellt werden. Sie ist beim Kursleiter oder der Kursleiterin zu beantragen. Die Gebühr beträgt 1,00 Euro für ein Zertifikat.



Krause
Elektrotechnik

Lehmbergstraße 15 · 25548 Kellinghusen · Telefon: 0 48 22 / 37 08 -0
Filiale Itzehoe: Kirchenstraße 9 · 25524 Itzehoe · Telefon 0 48 21 / 35 67

www.krause-kellinghusen.de

Politik, Gesellschaft, Umwelt

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.

1 Besichtigung Schloss Breitenburg

Die Schlossanlage Breitenburg ist eine der ältesten noch erhaltenen Anlagen in Schleswig-Holstein. Erfahren Sie während einer informativen Führung über Historisches, Kulturelles und Informatives von früher und heute.

Gebühr: 9,00 €, bis 12 Jahre 4,50 €
Termin: Mittwoch, 27. Sept. 2024
Treffpunkt: 15:45 Uhr **Schlossbrunnen**
Anmeldeschluss: **20. September 2024**

2 Besichtigung Schloss Breitenburg – Aufbaukurs

Nachdem Sie die Besichtigung am 27. September mitgemacht haben, möchten Sie mehr Interessantes über die Adelsfamilie Rantzau und deren Schlossanlage hören, dann können Sie mit dieser Besichtigung Ihr Wissen erweitern.

Gebühr: 9,00 € bis 12 Jahre 4,50 €
Termin: Freitag, 18. Oktober 2024
Treffpunkt: 15:45 Uhr **Schlossbrunnen**
Anmeldeschluss: **11. Oktober 2024**

Eine Abmeldung bei Fahrten ist nur bis zum Anmeldeschluss kostenfrei möglich. Danach muss entweder für Ersatz einer/ eines Teilnehmer/in gesorgt werden oder es fallen gestaffelte Stornogebühren an.

3 Reise in die Kreidezeit - Kreidegrube Heidestraße

- Gemeinschaftsveranstaltung mit dem Mehrgenerationenhaus -

Nach einer Einleitung über Geologie und Tierwelt in der Kreidezeit kann jeder bis 14:00 Uhr in der Kreidegrube Heidestraße in Lägerdorf auf die Suche nach Donnerkeil und Seeigel gehen. Mindestalter der Teilnehmer/innen 10 Jahre. Kinder unter 16 Jahren nur in Begleitung eines Erwachsenen. Mitzubringen: Helm (Fahrradhelm), Hammer, Meißel, festes Schuhwerk (Stiefel), Verpackungsmaterial, Proviant, Warnweste. Weitere Infos im Internet.

Gebühr: 11,00 €, bis 15 Jahre 8,00 €
Termin: Samstag, 14. Sept. 2024
Treffpunkt: 9:45 Uhr, **vor der Grube**
Anmeldeschluss: **12. September 2024**

4 Besichtigung der Lederfabrik Gebrüder Kobel

Führung durch die Produktion der Lederfabrik Gebr. Kobel und kurze Einführung in Lederbeurteilung und Lederkunde.

Gebühr: 3,00 €
Termin: Samstag, 19. Oktober 2024
Treffpunkt: 9:45 Uhr
Anmeldeschluss: **Hauptstr. 42, Kellingh.
12. Oktober 2024**

Die nachfolgenden Angebote 5 - 11 sind Online-Vorträge der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein. Sie sollten sich spätestens 2 Werktage vor dem Online-Vortrag mit dem Link, den Sie nach Ihrer Anmeldung von uns erhalten und Ihrer Emailadresse dort registrieren. Die Vorträge sind dank der Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentrale kostenfrei. Der Vortrag findet in Kooperation mit den Volkshochschulen in Schleswig-Holstein statt.

5 Wasser - eine endliche Ressource

Die Verbraucherzentrale gibt hier wichtige Tipps. Weitere Infos im Internet.

Leitung: Beate Oedekoven Gebührenfrei
Dienstag: 18:00 – 19:00 Uhr **online**
Termin: 22. Oktober 2024 1 Abend

6 Sparen für den Nachwuchs

Die Verbraucherzentrale gibt hier wichtige Tipps. Weitere Infos im Internet.

Leitung: Martina Ruffmann Gebührenfrei
Donnerstag: 18:00 – 20:00 Uhr **online**
Termin: 7. November 2024 1 Abend

7 So klappt es mit der Wärmepumpe!

Die Verbraucherzentrale gibt hier wichtige Tipps. Weitere Infos im Internet.

Leitung: Ingo Sell Gebührenfrei
Dienstag: 18:00 – 20:00 Uhr **online**
Termin: 12. November 2024 1 Abend

8 Energetische Sanierung Schritt für Schritt

Die Verbraucherzentrale gibt hier wichtige Tipps. Weitere Infos im Internet.

Leitung: Reginald Reincke Gebührenfrei
Mittwoch: 19:00 – 20:30 Uhr **online**
Termin: 20. November 2024 1 Abend

Mit einer rechtzeitigen Anmeldung sichern Sie sich Ihren Platz in Ihrem gewünschten Kurs!

9 Heizkostenrechnung prüfen und verstehen

Kosten für Strom und Heizung senken

Die Verbraucherzentrale gibt hier wichtige Tipps. Weitere Infos im Internet.

Leitung:	Beate Oedekoven	Gebührenfrei
Dienstag:	18:00 – 19:00 Uhr	online
Termin:	10. Dezember 2024	1 Abend

10 Märchen und Wahrheiten rund um Lebensmittel –

Was ist dran?

Die Verbraucherzentrale gibt hier wichtige Tipps. Weitere Infos im Internet.

Leitung:	N.N.	Gebührenfrei
Donnerstag:	17:00 – 18:00 Uhr	online
Termin:	12. Dezember 2024	1 Abend

11 Online-Verträge: Bequem abgeschlossen – schnell gekündigt?

Die Verbraucherzentrale gibt hier wichtige Tipps. Weitere Infos im Internet.

Leitung:	Ulf Ludwig	Gebührenfrei
Mittwoch:	17:30 – 19:00 Uhr	online
Termin:	15. Januar 2025	1 Abend

12 Die Patientenverfügung und das Testament

Was bedeutet Betreuungs-, Patientenverfügung und die Vorsorgevollmacht, sowie alle wichtigen Fragen rund um das Testament werden behandelt. Es wird im Wesentlichen auf die gesetzliche Erbfolge, die Notwendigkeit eines Testamentes, dessen Erstellung und Formen eingegangen. Sie erhalten einen allgemeinen Überblick.

Leitung:	Katja Münzel	Gebühr: ab 6 TN/11,50 € ab 8 TN/ 8,50 €
Dienstag:	19:00 – 20:30 Uhr	Raum 112
Termin:	15. Oktober 2024	1 Abend

Beikostberatung
Babymassage
Doula/Geburtsbegleitung

Kursangebote finden in
Kellinghusen statt

Anja von Bornstädt 01633734535
www.liebevollgeborgen.de · www.doula-kreissteinburg.de

Capitolo
macht Kinder stark!

13 Vorweggenommene Erbfolge

Schenkung zu Lebzeiten, Vermögensübertragung Vorteile/Nachteile, Ausgleichung/Anrechnung.

Leitung:	Katja Münzel	Gebühr: ab 6 TN/11,50 € ab 8 TN/ 8,50 €
Dienstag:	19:00 – 20:30 Uhr	Raum 112
Termin:	5. November 2024	1 Abend

*Die Kurse 14 + 17 finden in Kooperation mit dem
Pflegerstützpunkt Kreis Steinburg und dem MGH statt*

14 Ehrenamtliche Nachbarschaftshilfe

Was bedeutet das eigentlich?

Der Vortrag wendet sich an Interessierte, die überlegen, sich ehrenamtlich zu engagieren und an solche, die sich Unterstützung im Alltag wünschen.

Leitung:	Ulrike Neumann	Gebührenfrei
Mittwoch:	18:00 – 19:30 Uhr	Raum 116
Termin:	9. Oktober 2024	1 Abend

*Für die Kurse 15 + 16 wird um Anmeldung gebeten:
Tel. / E-Mail: 040 / 2576745-0 / anmeldung@angehoerigenschule.de
oder www.angehoerigenschule.de/buchung .
Bitte beachten Sie auch die weiteren Infos im Internet*

15 Grundkurs Nachbarschaftshilfe

Die Nachbarschaftshilfe kann zum Beispiel bedeuten: Begleitung und Betreuung beim Einkaufen, bei Arztbesuchen, zu einem Seniorennachmittag, einem Cafébesuch oder bei einem Spaziergang. Die vom Land Schleswig-Holstein verlangte Qualifizierung zum ehrenamtlichen Nachbarschaftshelfer, wird durch die Teilnahme an diesen Kurs erreicht! Weitere wichtige Infos im Internet!

Leitung:	Martin Moritz	Gebührenfrei
Samstag:	10:00 – 16:00 Uhr	Raum 112
Termin:	19. Oktober 2024	1 Tag

16 Orientierungskurs Parkinson: - Beileibe nicht nur zittern

Die Diagnose Parkinson beinhaltet für die direkt Betroffenen, wie für das persönliche Umfeld, Veränderungen. Diese müssen nicht sofort ein Problem sein, da es sich um eine chronische Erkrankung handelt, die eher „schleichend“ verläuft. Der Kurs richtet sich an pflegende Angehörige und ehrenamtlich Helfende.

Weitere Infos im Internet!

Leitung:	Martin Moritz	Gebührenfrei
Donnerstag:	18:00 – 21:00 Uhr	Raum 112
Termin:	21. November 2024	1 Abend

17 Mit dem Demenz-Parcours Demenz erleben

Der Interaktive Weg Demenz zu begreifen

Es ist nicht einfach zu verstehen, was Menschen mit Demenz bewegt und was ihr Handeln bestimmt. Um besser begreifen zu können, wie es Menschen mit Demenz geht, wurde der Demenz-Parcours Hands-on-Dementia entwickelt.

Weitere Infos im Internet.

Leitung: Ulrike Neumann Gebührenfrei
Dienstag: 16:00 – 18:00 Uhr Raum 116
Termin: 19. November 2024 1 Nachmittag

18 Fit für den Wechsel in den Ruhestand - Reflexion

Der Reflexionsabend richtet sich an alle Teilnehmer/innen und Interessierte, die den Kurs in der Vergangenheit besucht haben und nun in den regen Austausch gehen möchten.

Leitung: Walter Günther Gebühr: ab 6TN/11,50 €
 ab 8TN/ 8,50 €
Montag: 18:00 – 19:30 Uhr Raum 119
Termin: 11. November 2024 1 Abend

19 Elternzeit und Elterngeld - Ein Überblick - online

Dies ist eine Gemeinschaftsveranstaltung von pro familia und der Gleichstellungsbeauftragten des Amts Kellinghusen.

Die Veranstaltung informiert zum Gesetz und soll helfen, Antworten auf Ihre Fragen zu finden. Die Veranstaltung wird durch die Gleichstellungsbeauftragte des Amt Kellinghusen gefördert. Weitere wichtige Infos im Internet.

Leitung: Andrea Papst/
 Jenny Westenberger Gebühr: 3,00 €
Mittwoch: 19:00 – 21:00 Uhr online
Termin: 6. November 2024 1 Abend

Berufliche Beratung in Dithmarschen & Steinburg

- Wiedereinstieg und Vereinbarkeit
- Neu-/Umorientierung
- Bewerbungsstrategien und Selbständigkeit
- Ausbildung in Teilzeit
- Weiterbildung und Fördermöglichkeiten
- kostenlos und vertraulich

Beratungsbüros
frauundberuf@eg-westholstein.de

25746 Heide, Große Westerstraße 8
Tel. 0481 - 68 37 69 - 23

25524 Itzehoe, Viktoriastraße 17
Tel. 04821 - 40 30 28 - 54

FRAU & BERUF

egw:wirtschaftsförderung
Entwicklungsgesellschaft Westholstein

Kofinanziert von der Europäischen Union

SH Schleswig-Holstein Landesregierung



MALER FACH BETRIEB

FARB- GESTALTUNG · HAUSTERSCHUTZ

... mit Brief und Siegel

Malerei-Glaserei-Farbenfachgeschäft

Malerfachbetrieb

hansen

Maler- und Lackierermeister

Maler-Tapezier- und Bodenbelagsarbeiten
Glaserarbeiten · Deko- und Raumgestaltung
Altbausanierung · Wärme-Verbundsystemarbeiten
Hauptstraße 49 · 25548 Kellinghusen
Tel. 048 22 / 15 75 · Fax 048 22 / 15 78
E-Mail malerei-hansen@t-online.de
www.malerfachbetriebhansen.com

20 Philosophie für die Praxis und Malerei

Wir bringen Philosophie und kreatives Malen zusammen: Der Leiter stellt Themen vor. Diese werden unter den Teilnehmenden erörtert. Ergebnisse, Anmutungen und Empfindungen von bleibendem Erinnerungswert setzen wir dann kreativ in Form und Farbe um.

Leitung: Hinnerk Egge Gebühr: ab 6TN/24,50 €
 ab 8TN/18,50 €

Freitags: 18:00 – 19:30 Uhr **Gemeindehaus Kirche**
Beginn: 8. November 2024 3 Abende

21 Erste Hilfe für Haustiere

Was tun, wenn das geliebte Haustier sich verletzt hat? Was kann ich als Besitzer/in tun, was sollte ich lassen? Wann gehe ich in eine Praxis zur Behandlung? Wie gehe ich mit einem kranken Tier um - Ausnahmesituation! Neben Hilfe, die jeder leisten kann, gibt es auch.

Leitung: Suzanne Douglas Heine Gebühr: ab 6TN/29,50 €
 ab 8TN/22,00 €

Samstag: 10.00 – 15:00 Uhr Raum 112
Termin: 12. Oktober 2024 1 Tag

22 Besuch der Fischzucht Knutzen

im Rahmen der Aktionswoche Biologische Vielfalt

Biologische Vielfalt ist überlebenswichtig. Eine vielfältige Pflanzen- und Tierwelt ist Voraussetzung für funktionierende Lebensräume. An diesem Vormittag bekommen Sie auf einem Spaziergang einen Einblick in die Lebensgemeinschaft der Teichanlage der Fischzucht Knutzen, auf der sich neben besonderen Pflanzen unter anderem auch Seeadler und Otter angesiedelt haben. Weitere Infos im Internet. Mitzubringen: Fernglas, wetterfeste Kleidung und Getränk.

Leitung: Ursula Knutzen Gebühr: ab 6 TN/9,50 €
 ab 8 TN/7,00 €

Samstag: 10:30 – 12:00 Uhr **Springhoe**
Termin: 21. September 2024 1 Vormittag

23 Anglerwissen: Was passiert nach dem Fang

Ausnehmen und Filetieren von Fischen leicht gemacht!

Vielen Anglern fehlt die Übung beim Ausnehmen und Filetieren von Fischen. Die Angelbegeisterung endet manchmal dort, wo das Verarbeiten des Fanges beginnt. Fische „küchenfertig“ zu machen, erfordert Übung und Fachwissen, welches in diesem Kurs vermittelt werden soll. Neben dem fachgerechten Ausnehmen der Forellen wird auch das Filetieren erklärt und geübt. Die Teilnehmer/innen erwerben Forellen, welche sie unter sachkundiger Anleitung schlachten, ausnehmen und bei Bedarf auch filetieren. Mitzubringen: Gefäß, scharfes Messer, Lebensmittelumlage und Getränk.

Leitung: Jürgen Knutzen Gebühr: ab 6TN/12,00 €
ab 8TN/ 9,00 €

Samstag: 14:00 – 16:00 Uhr **Springhoo**
Termin: 28. September 2024 1 Nachmittag

24 Die Einteilung der Pilze

Es wird die in den Pilzbestimmungsbüchern zugrundeliegende Einteilung der Großpilze erläutert und auch auf andere Einteilungsmöglichkeiten eingegangen. Dabei werden einige wichtige Pilzgattungen und -arten ausführlicher vorgestellt.

Leitung: Anita Engler Gebühr: ab 6 TN/11,50 €
ab 8 TN/ 8,50 €

Montag: 19.00 - 21.00 Uhr Raum 116
Termin: 16. September 2024 1 Abend

25 Pilzführung

Essbare Pilze kennenlernen und mehr. Die Führung fällt aus, wenn es in Strömen regnet. Mitzubringen sind: Korb und Messer, evtl. Pilzbestimmungsbuch, festes Schuhwerk und wettergerechte Kleidung.

Leitung: Anita Engler Gebühr: ab 6 TN/15,50 €
ab 8 TN/11,50 €

Sonntag: 14:00 – 17:00 Uhr **Außerhalb**
Termin: 22. September 2024 1 Nachmittag

26 Pilzführung

Text siehe Kurs 25.

Leitung: Anita Engler Gebühr: ab 6 TN/15,50 €
ab 8 TN/11,50 €

Sonntag: 9:00 – 12:00 Uhr **Außerhalb**
Termin: 6. Oktober 2024 1 Vormittag

Melden Sie sich rechtzeitig vor Kursbeginn an, damit wir keinen Kurs, Einzelveranstaltung oder Vortrag absagen müssen, weil wir nicht wissen konnten, dass Sie noch kommen.

27 Pilze Schleswig-Holsteins

Es gibt in Schleswig-Holstein etwa 8000 verschiedene Großpilze. Sie sind vielgestaltige Lebewesen mit bunten Farben und unterschiedlichen Wuchsorten. Der Bildvortrag beginnt mit bekannteren Arten, führt über weniger bekannte zu Winzlingen und Arten, die kaum als Pilze erkannt werden.

Leitung: Anita Engler Gebühr: ab 6 TN/11,50 €
ab 8 TN/ 8,50 €

Mittwoch: 19.00 - 21.00 Uhr Raum 116
Termin: 20. November 2024 1 Abend

28 Kürbis - kulinarisch und kosmetisch

Herbstzeit ist Kürbiszeit! Kürbis schmeckt nicht nur gut, er tut auch unserer Haut gut! Wir stellen nachhaltige Pflegeprodukte her: Lippenbalsam, Deo-Creme und Körperbutter. Die Reste verwerten wir kulinarisch. Materialkosten ca. 16,00 bis 18,00 €. Mitzubringen: 3 Cremedosen/kleine Schraubgläser

Leitung: Ute Weimann/Priska Streit Gebühr: ab 6 TN/8,50 €
ab 8 TN/6,50 €
ab 10 TN/5,00 €

Freitag: 17:00 – 20:00 Uhr **BiBeKu**
Termin: 18. Oktober 2024 1 Abend

29 Gehölzschnitt

Der Workshop beinhaltet die Wuchsgesetze der Bäume und Sträucher. Wann ist der richtige Schnittzeitpunkt, was muss man zur Wundverheilung beachten und wie wird die Blühfähigkeit erhalten. Neben den Tipps für den Verjüngungsschnitt gibt es weitere Hinweise. Der Workshop findet auch bei Regen statt. Mitzubringen: Wetterfeste Kleidung.

Leitung: Ralf Armbrust Gebühr: ab 6 TN/16,50 €
ab 8 TN/12,50 €

Samstag: 10:00 – 13:00 Uhr Raum 112
Termin: 30. November 2024 1 Vormittag

PARKETT-JOHANNISSON

Meisterbetrieb Alle Bodenbeläge GmbH + Co KG

**Parkett • Dielen • Design-Beläge • PVC
Teppichboden • Laminat • Sanierung von
Holzfußböden • Maschinenverleih und mehr!**

Große Ausstellung

klassischer und modernster Bodenbeläge

Lindenstraße 10 • 25548 Kellinghusen • Tel. 0 48 22 / 76 70 • Fax 360821
E-Mail: info@parkettjohannisson.de • www.parkettjohannisson.de

49 Weihnachtskränze binden

Nach einer kurzen Anleitung binden wir aus Zweigen Kränze. Gestalten Sie Ihren Kranz in Form und Größe so wie Sie es mögen. Bringen Sie Ihre Dekoartikel gerne mit oder schauen Sie was die Dozentin dabei hat. Auch das Strohkranz binden ist leicht erlernt und mit der passenden Deko zaubern wir einen wunderschönen Weihnachtskranz.

Materialkosten in Höhe ca. 5,00 € sind an die Dozentin zu entrichten

Leitung:	Sonja Heit	Gebühr: ab 6 TN/20,00 € ab 8 TN/15,00 €
Samstag:	10:00 – 13:00 Uhr	Raum 005
Termin:	23. November 2024	1 Abend

Nicht vergessen: Schriftliche Anmeldung!

50 Mittelalterlicher Schwertschaukampf

Dieser originale SSK-Kurs gibt einen ersten Einblick in die Kunst des spektakulären Schaukampfes. Es werden die Fähigkeiten vermittelt mit einem 1,5 Händer zu kämpfen. Die Sicherheit steht neben dem Spaß stets im Vordergrund. **Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.**

Weitere Infos im Internet.

Mitzubringen: Weite, bequeme Kleidung, Sportschuhe, Pausenimbiss und 6 € für eine Übungspompe.

Leitung:	Niels Jöhnke	Gebühr: ab 6 TN/ 66,50 € ab 8 TN/ 50,00 €
Sa./So.:	10:00 – 16:00 Uhr	Forum
Termine:	23./24. November 2024	2 Tage

Hauke Grelck GMBH
SANITÄR • HEIZUNG • SOLAR
MEISTERBETRIEB



Friedensweg 19
25548 Kellinghusen
Tel. 0 48 22 - 37 86 48

Fax 0 48 22 - 37 86 49
Mobil: 0151 - 19 41 97 82

E-Mail:
info@heizung-kellinghusen.de
www.heizung-kellinghusen.de

Unsere Dienstleistungen

- ✓ Badsanierung
- ✓ Heizungsanlagen Öl und Gas
- ✓ Erneuerbare Energie
- ✓ Solaranlagen
- ✓ Störungsdienst
- ✓ Versicherungsschäden
- ✓ Energieausweis

51 Popchor – Projekt

Das Popchor-Projekt richtet sich an Musikbegeisterte jeden Alters, die gerne singen. Wir lernen anhand von anfangs leichten Songs aus der Popmusik das gemeinsame Musikmachen. Um allen einen möglichst einfachen Zugang zur Musik zu ermöglichen, verzichten wir voll und ganz auf Noten. Stattdessen erarbeiten wir uns die Songs über unser Gehör. Mitzubringen: Schreibmaterial.

Leitung:	Björn Glindemann	Gebühr: ab 6 TN/16,50 € ab 8 TN/12,50 €
Samstag:	10:30 – 12:30 Uhr	Raum 119
Termin:	12. Oktober 2024	1 Vormittag

Alle Anmeldungen sind verbindlich. Sie erhalten keine Bestätigung (außer bei Anmeldungen per eMail) und werden nur benachrichtigt, wenn die Veranstaltung ausgebucht ist oder ausfällt.

52 Gitarre für Anfänger/innen

Der Kurs wendet sich speziell an Gitarrenanfänger/innen sowie Ungeübte. Kleingruppe 6 TN. **Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.**

Mitzubringen: Gitarre und Notenständer.

Leitung:	Jörg Ermisch	Gebühr: bei 6TN/ 57,50 € bei 5TN/ 69,00 €
Dienstags:	19:00 – 20:00 Uhr	Raum 113
Beginn:	17. September 2023	10 Abende

53 Liedbegleitung auf der Gitarre für leicht Fortgeschrittene

Keine Angst vor dem Gitarre spielen. Dazu muss man nicht großartig Noten und Tabulatoren lesen können. Das Begleiten von Liedern wird hier unkompliziert und mit viel Humor erklärt. Kleingruppe 6 TN.

Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.

Mitzubringen: Gitarre, Notenständer und Kapodaster.

Leitung:	Jörg Ermisch	Gebühr: bei 6TN/ 57,50 € bei 5TN/ 69,00 €
Mittwochs:	18:45 – 19:45	Uhr Raum 113
Beginn:	18. September 2024	10 Abende

Zimmerei
SVEN GERLACH
Meisterbetrieb

- ✓ Carports
- ✓ Bedachung
- ✓ Terrassen
- ✓ Innenausbau
- ✓ energetische Sanierung

Asternweg 31 • 25548 Kellinghusen • www.gerlach-zimmerei.de
Telefon 04822/95 06 25 oder 01 62/3 66 25 97

FÜR IHRE GESUNDHEIT

Bracker Physiotherapie

Krankengymnastik · Massage · Med. Fußpflege
 Friedrichstraße 3 · 25548 Kellinghusen · Tel./Fax (04822) 7422
 Anike Bracker-Sühl / Ernst Bracker

<ul style="list-style-type: none"> • Bobath - Therapie • PNF • Rehabilitation • Schlingentisch • Interferenzstrom • Sportphysiotherapie • Massagen • Massagen mit Bew.-Übungen • Bindegewebsmassagen • Med. Fango- und Eispackungen • Manuelle Therapie 	<ul style="list-style-type: none"> • Heißluftbestrahlungen • kleine Extension • Schrägbrett • Elektro-Therapie • Lymphdrainage • Ultraschall • Saugglocken • Fußzonenreflexmassage • Med. Fußpflege / Kassenabr. • Magnetfeldtherapie <p>Hausbesuche - alle Kassen</p>
--	--

54 Gitarre für leicht Fortgeschrittene

Wer würde nicht gerne einmal mit einigen Akkorden seine Lieblingslieder begleiten, mit seinen Kindern Lieder singen, das gemütliche Beisammensein am Lagerfeuer mit Songs von damals oder auch heute krönen sowie Höhepunkte zu Geburtstagen oder anderen Jubiläen beisteuern? Weitere Infos im Internet.

Leitung:	Erk Bötieführ	Gebühr: ab 6 TN/ 70,00 € ab 8 TN/ 52,50 €
Mittwochs:	20:15 – 21:30 Uhr	Raum 48
Beginn:	18. September 2024	10 Abende

55 Afrikanisches Trommeln

Trommeln befreit Körper und Geist. Es fördert die Motorik und unterstützt die Lern- und Konzentrationsfähigkeit, baut Stress ab und macht Spaß. Jeder kann es erlernen. Trommeln werden gestellt.

Leitung:	Ablam Adanou	Gebühr: 48,00 €
Samstag:	12:00 – 15:00 Uhr	Forum
Termin:	16. November 2024	1 Nachmittag

56 Ukulele Treff

Einmal im Monat treffen wir uns zum Ukulele-Treff und musizieren zusammen. Willkommen sind alle, die Freude am gemeinsamen Ukulele-Spiel haben, quer durch alle Musikgenres. Erste Grundkenntnisse sollten vorhanden sein. Bei jedem Treffen werden neue Stücke zusammen erarbeitet. Weitere Termine: 12.10./16.11./14.12.2024 und 25.01.2025. Diese Kurse finden Sie im Internet. Kleingruppe 6 TN. Mitzubringen: Ukulele und Notenständer.

Leitung:	Thorsten Franck	Gebühr: 25,50 €
Samstag:	10:00 – 13:00 Uhr	Raum 113
Termin:	14. September 2024	1 Vormittag

57 Linedance für Anfänger/innen und Späteinsteiger/innen

Wer gerne Linedance ausprobieren möchte und noch keine Vorkenntnisse hat, ist in diesem Kurs richtig. Wir lernen leichte Choreografien zu unterschiedlicher Musik. Die Hauptsache ist der Spaß an der Bewegung. Mitzubringen: Bequeme Schuhe und Getränk.

Leitung:	Birgit Walther	Gebühr: 46,00 €
Dienstags:	17:45 – 18:45 Uhr	Forum
Beginn:	10. September 2024	10 Abende

58 Linedance für Anfänger/innen mit guten Vorkenntnissen

Wer schon einen Anfängerkurs besucht hat oder bereits Erfahrungen hat, ist bei uns richtig. Wir freuen uns über neue Tänzer/innen. Mitzubringen: Bequeme Schuhe und Getränk.

Leitung:	Birgit Walther	Gebühr: 46,00 €
Montags:	17:45 – 18:45 Uhr	Forum
Beginn:	9. September 2024	10 Abende

59 Linedance für leicht Fortgeschrittene

Wer schon etwas geübt im Linedance ist, der ist in dieser Gruppe genau richtig. Wir freuen uns auf neue Tänzer/innen. Mitzubringen: Bequeme Schuhe und Getränk.

Leitung:	Birgit Walther	Gebühr: 46,00 €
Mittwochs:	18:00 – 19:00 Uhr	Forum
Beginn:	11. September 2024	10 Abende

60 Linedance für Fortgeschrittene

Alle mit guten Vorkenntnissen sind hier genau richtig. Wir freuen uns auf neue Tänzer/innen. Mitzubringen: Bequeme Schuhe und Getränk.

Leitung:	Birgit Walther	Gebühr: 64,50 €
Montags:	19:00 – 20:30 Uhr	Forum
Beginn:	9. September 2024	10 Abende

Sehen - Lernen - Verstehen

Bianca Jacobsen-Röschke

Integrative Lerntherapie
 Visualtraining • Reflexintegration
 Wahrnehmungs- und Konzentrationstraining

Termine nach Vereinbarung, Tel. 04821 4078005, www.seleve.de

61 Linedance für Senioren

Wer schon einen Anfängerkurs besucht hat oder bereits Erfahrungen hat, ist bei uns genau richtig. Wir freuen uns über neue Tänzer/innen.
Mitzubringen: Bequeme Schuhe und Getränk.

Leitung:	Birgit Walther	Gebühr:	46,00 €
Mittwochs:	16:30 – 17:30 Uhr	Forum	
Beginn:	11. September 2024	10 Nachmittage	

62 Linedance für Anfänger/innen am Samstag

Ob jung oder alt, Linedance ist für jedes Alter geeignet. Wir tanzen ohne Partner in Reihen vor und nebeneinander und lernen in entspannter Atmosphäre zu ganz unterschiedlicher Musik die zunächst einfachen Choreographien. Mal nach Countrymusik, Rock, Pop oder zu aktuellen Charts. Nach dem Kurs ist ein Einstieg in einen Wochenkurs möglich.
Mitzubringen: Bequeme Schuhe und Getränk.

Leitung:	Birgit Walther	Gebühr:	ab 6 TN/45,50 € ab 8 TN/34,50 €
Samstags:	10:30 – 12:00 Uhr	Forum	
Beginn:	21. September 2024	5 Vormittage	

63 Tango Argentino für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich auch an absolute Anfänger/innen, denn Tango tanzen ist eigentlich nur ein Spaziergang zu zweit zur Musik. Nonverbaal, ohne Tanzschrittfolgen miteinander in Kontakt sein, macht die Sinnlichkeit und Ästhetik des Tango Argentino aus. Nach diesem Kurs sind Sie in der Lage, Milongas (Tangotanzveranstaltungen) zu besuchen und mitzutanzten.

Leitung	Stefan Schneider	Gebühr:	43,00 €
Donnerstags:	19:30 - 21:30 Uhr	Forum	
Beginn:	7. November 2024	5 Abende	

64 Tanz Workout

Tanzen ist sehr gut für die Figur, weil dabei der ganze Körper auf viele unterschiedliche Arten gefordert wird. Getanzt wird nach moderner und lateinamerikanischer Musik. Ein Mix aus Joel Corry-Lonely (Dance Warm up) Salsa, Cha Cha, Jive und den wundervollen Jerusalema Tanz. Weitere Infos im Internet. Mitzubringen: Getränk.

Leitung:	Sonja Heit	Gebühr:	ab 6 TN/14,00 € ab 8 TN/10,50 €
Freitag:	18:30 – 20:30 Uhr	Forum	
Termin:	22. November 2024	1 Abend	

Europäische Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO)
Die aktuelle Datenschutzerklärung kann direkt in der VHS Kellinghusen oder über den Link <https://www.vhs-kellinghusen.de/datenschutz.html> eingesehen werden.

65 Tanzen kommt nie aus der Mode

Disco Fox und andere Tänze. Die nächsten Feiern nahen. Paarweise Anmeldung erforderlich. Mitzubringen: Getränk.

Leitung:	Petra Harder	Gebühr:	26,50 €
Mittwochs:	20:00 – 21:30 Uhr	Forum	
Beginn:	15. Januar 2025	4 Abende	

Eine Abmeldung zu den Kursen 66 - 68 (Tastings) kann nur bis zum Anmeldeschluss erfolgen. Die Verkostungsumlage sowie die Kursgebühr müssen auch bei Nichterscheinen bezahlt werden, dafür erhalten die Teilnehmer/innen bei Bereitstellung von Flaschen die Proben. Mitzubringen: Ein verkostungsgereignetes Glas (Nosing-Glas), ein Glas für Wasser, ggf. etwas neutralisierendes Backwerk und die Verkostungsumlage.

66 Cognac, Armagnac & Co. – also Weinbrände...

„Ausgangsmaterial“ für diese Brände sind Weintrauben bzw. Weine. Verkostung von sechs Destillaten bis hin zu einer Fassstärke. Verkostungsumlage: 15,00 €.

Leitung:	Ernst F. Vollmer	Gebühr:	ab 6 TN/20,00 € ab 8 TN/15,00 €
Samstag:	18:30 – 21:30 Uhr	Mensa	
Termin:	21. September 2024	1 Abend	
Anmeldeschluss:		16. September 2024	

67 Deutsche Whiskys – vorwiegend

In Deutschland gibt es über 300 Destillen, die Whisky herstellen. Es werden sechs bis sieben Destillate verkostet. Verkostungsumlage 18 €.

Leitung:	Ernst F. Vollmer	Gebühr:	ab 6 TN/20,00 € ab 8 TN/15,00 €
Freitag:	18:30 – 21:30 Uhr	Mensa	
Termin:	15. November 2024	1 Abend	
Anmeldeschluss:		11. November 2024	

68 Whiskys in Fassstärke- oder Einzelfassabfüllung

In dem Tasting der „Königsklasse“ wird auf Herstellung, Reifung, „Wood Management“ und „Finishing“ eingegangen und sechs spezielle und hochwertige Malts (Einzelfass- und/oder Fassstärkeabfüllungen) verkostet. Verkostungsumlage: 29,00 €.

Leitung:	Ernst F. Vollmer	Gebühr:	ab 6 TN/20,00 € ab 8 TN/15,00 €
Samstag:	18:30 – 21:30 Uhr	Mensa	
Termin:	18. Januar 2025	1 Abend	
Anmeldeschluss:		13. Januar 2025	

Gesundheit

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 gehört kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können.

69 Make-up-Workshop – Schminken wie die Profis

Du erlernst ein typgerechtes Tages-Make-up. Abgestimmt auf Deinen persönlichen Typ erfährst Du, wie Du das Beste aus Dir machst. Du gewinnst ein gestärktes Selbstbewusstsein und eine attraktive Ausstrahlung. Dazu erarbeiten wir Schritt für Schritt professionelle Schminktechniken und Du lernst die Tricks der Visagisten kennen. 5 € Materialumlage werden im Kurs eingesammelt. Kleingruppe 6 TN.

Weitere Infos im Internet.

Leitung:	Caren Neumann	Gebühr:	38,50 €
Samstag:	10:00 – 14:30 Uhr	Raum	116
Termin:	19. Oktober 2024		1 Tag

Anmeldebestätigung:

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht.

Sollten Sie nichts von uns hören/lesen, haben Sie Ihren Platz in dem von Ihnen gewünschten Kurs erhalten.

70 Style Yourself – Farb- und Stilberatung für Frauen

Eine attraktive Ausstrahlung ist keine Frage der „Schönheit“, sondern lebt von deiner Persönlichkeit und davon, dass dein Outfit zu dir passt. Hier lernst du, welche Farben und Stile zu dir passen. Kleingruppe 6 TN. Jede Kursleiterin kann bei der Dozentin eine persönliche Stil-Mappe (5 €) und einen Farbpas (je nach Ausführung 3 € bis 20 €) erwerben. Weitere Infos im Internet.

Leitung:	Caren Neumann	Gebühr:	ab 5 TN/82,00 € ab 6 TN/68,50 €
Montag:	18:30 – 21:15 Uhr	Raum	118
Beginn:	4. November 2024		3 Abende

71 Kinesiologie kennenlernen

Energearbeit für Körper, Geist und Seele. Kinesiologie ist eine Methode, die selbstheilenden Kräfte Ihres Körpers zu mobilisieren. Sie lernen Techniken kennen, mit denen Sie jederzeit und überall Stressblockaden rasch lösen können und dadurch zu innerer Ausgeglichenheit finden. Kleingruppe 6 Teilnehmer/innen. Weitere Infos im Internet.

Leitung:	Petra König	Gebühr:	27,50 €
Samstag:	10:00 – 15:00 Uhr	Lernbereich	links, 1 OG
Termin:	23. November 2024		1 Tag

72 Erste Hilfe – Lehrgang am Kind

Sie erlernen die Versorgung bedrohlicher Blutungen bei Kindern, aber auch die lebensrettenden Sofortmaßnahmen, die bei Atemstörungen und Störungen des Herz-Kreislaufsystems zu treffen sind. Weitere Infos im Internet. Der Workshop wendet sich speziell an Eltern, Großeltern, Erzieher/innen und alle, die mit Kindern zu tun haben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Leitung:	Elke Kirchhoff-Rode	Gebühr:	60,00 €
Samstag:	9:00 – 16:45 Uhr	Lernbereich	rechts, 1 OG
Termin:	16. November 2024		1 Tag

73 Gesichts-, Finger-, und Fuß Yoga

Fitnessstraining für das Gesicht, die Finger und Füße? Klingt zwar seltsam, sollten Sie aber trotzdem ausprobieren. Kleine Workouts geben einen Einblick in spannende Übungen.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Matte und Pausenimbiss.

Leitung:	Kerstin Klein	Gebühr:	ab 6 TN/18,50 € ab 8 TN/14,00 €
Samstag:	10:00 – 13:00 Uhr	Lernbereich	links, 1 OG
Termin:	30. November 2024		1 Vormittag
Anmeldeschluss:			20. November 2024

Sei bereit für das,
was in Dir steckt!

bewegungsstark,
durchsetzungsfähig,
Spass am Vereinssport
und Neues lernen...

für Jung &
Junggebliebene

seit 1979
vor Ort



Weitere Informationen auf
aikidoclubkellinghusen.de

77 LEBENSWERTE

Eine kreative Entdeckungsreise zu unserem inneren Reichtum.

Wir alle haben Werte, nach denen wir bewusst oder unbewusst unser Leben ausrichten und gestalten. Oft sind uns diese Werte nicht vollkommen klar, nicht immer leben wir nach ihnen. Kommen wir mit ihnen in Konflikt, wird unser Leben sehr herausfordernd. Aus den eigenen Werten gewinnen wir Klarheit in Entscheidungen, neue Kraft für den Alltag, ein Gefühl von Sinn und Lebensfreude. Weitere Infos und was mitzubringen ist, im Internet.

Leitung: Shoshana Brandt Gebühr: ab 6 TN/27,50 €
ab 8 TN/20,50 €

Samstag: 10:00 – 15:00 Uhr **Ulmenhofschule**
Termin: 28. September 2024 1 Tag

78 Fußreflexpunktmassage

Eine gezielte Massage der Reflexzonen soll die Funktion des entsprechenden Organs anregen und das Wohlbefinden positiv beeinflussen. Ziel des Kurses ist es Techniken zu erlernen und Reflexzonen aufzuzeigen. Mitzubringen: Decke, Kissen, Schreibzeug und Pausensnack.

Leitung: Anja Mussehl Gebühr: ab 6 TN/28,50 €
ab 8 TN/21,50 €

Samstag: 10:30 – 16:15 Uhr Lernbereich links, 1 OG
Termin: 5. Oktober 2024 1 Tag

79 Energie tanken mit Bewegung

Haben Sie schon Ihre Quelle der Kraft gefunden oder sind Sie noch Suchende/r? Tauchen Sie ein in die Kraft spendenden Energiequellen der Entspannung in Bewegung. Wir erfahren wie Musik und getanzte Mediation in unserem Körper, Geist und unseren Gefühlen wohlthuend und kraftspendend wirkt. Weitere Infos im Internet.

Mitzubringen: Matte, Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken (getanzt wird Barfuß/ leichte Sportschuhe) sowie Pausensnack

Leitung: Inge Siebuhr Gebühr: ab 6 TN/25,50 €
ab 8 TN/19,00 €

Samstag: 10:00 – 13:00 Uhr Lernbereich links, 1 OG
Termin: 16. November 2024 Vormittag

**Passbilder und Bewerbungsbilder
Kein Problem!
„Ich bin Mona Hoppe !“
Rufen Sie mich gerne an.
Tel. 04822-2212**

STÖR - FOTO
Hauptstraße 12, 25548 Kellinghusen
www.stoerfoto.de Info@stoerfoto.de

Icons for Google+, Instagram, and Facebook are also present.

Bitte beachten Sie, die Kursgebühr vor Kursbeginn auf das Konto der VHS zu überweisen, falls Sie kein SEPA Lastschriftmandat erteilt haben.

80 Meditation kennenlernen – Workshop

Haben Sie sich schon des Öfteren gefragt was genau ist Meditation und wie bzw. was kann ich damit erreichen? Lernen Sie zu meditieren und erfahren Sie den Sinn der Meditation „Entspannt sein, wach sein, nicht urteilen“. Weitere Infos im Internet.

Leitung: Inge Siebuhr Gebühr: ab 6 TN/25,50 €
ab 8 TN/19,00 €

Samstag: 14:00 – 17:00 Uhr Lernbereich links, 1 OG
Termin: 16. November 2024 1 Nachmittag

81 Progressive Muskelentspannung (PME) - Einstiegskurs

PME ist ein Tiefenmuskel-Entspannungsverfahren wodurch eine Lockerung des Körpers und ein Zustand tiefer Gelassenheit erreicht werden kann. PME hilft z.B. bei Stress, Schlafstörungen, Kopf- und Rückenschmerzen. Kleingruppe 6 TN. Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig. Weitere Infos im Internet.

Leitung: Nicole Szepansky Gebühr: 24,50 €
Donnerstags: 20:00 – 21:00 Uhr Raum 113
Beginn: 7. November 2024 4 Abende

**Rund um die Uhr: Anmeldung per Fax 04822/376732
info@volkshochschule-kellinghusen.de**

82 Tiefenentspannung Schulter, Nacken, Kiefer und Gesicht

Wer kennt es nicht, Anspannungen im Alltag und Stresssituationen z.B. im Berufsleben kann zu Verspannungen führen. Besonders auffällig ist, dass besonders die Schulter-, Nacken- und Kiefermuskulatur am häufigsten betroffen ist. Weitere Infos im Internet. Mitzubringen sind: Matte, Decke, kl.Kissen, Getränk u. Imbiss

Leitung: Inge Siebuhr Gebühr: ab 6 TN/38,00 €
ab 8 TN/28,50 €

Samstag: 11:00 – 16:15 Uhr Lernbereich links, 1 OG
Termin: 09. November 2024 1 Tag

83 Bewegungsschule am Nachmittag

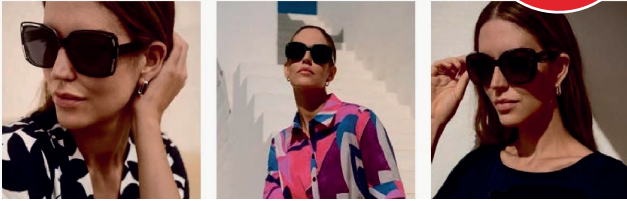
Wer hat sie nicht, die kleinen und größeren Verspannungen, die bei allen Menschen individuell auftreten? Wir werden durch kleine Bewegungen Abhilfe schaffen und nach und nach ein neues Bewusstsein für die Arbeit der Muskulatur erreichen. Weitere Infos im Internet.

Leitung: Hanne Balzer Gebühr: ab 6 TN/50,00 €
ab 8 TN/37,50 €

Montags: 16:00 – 17:00 Uhr Lernbereich links, 1 OG
Beginn: 9. September 2024 8 Nachmittage

Die neuen Sonnenbrillen für 2024 sind da!

Seit
60 Jahren
ihre Spezialisten
für gutes
Sehen.



Inh. Julia Kösting-Deutsch
Lehmburgstraße 10
25548 Kellinghusen
Telefon 04822-8155
www.optik-jakobsen.de
info@optik-jakobsen.de

**Optik
Jacobosen**

Volkshochschulverein Kreis Steinburg und Umgebung

Die Programme können komplett eingesehen werden unter
www.Steinburg.kursportal.info.

Nähere Auskünfte:

- VHS Brokstedt e.V. Tel. 04324/786
- VHS Glückstadt e.V. Tel. 04124/81079
- VHS Hohenlockstedt e.V. Tel. 04826/3062
- VHS Horst e.V. Tel. 04126/396552
- VHS Itzehoe e.V. Tel. 04821/8040830
- VHS Krempe e.V. Tel. 04824/391996
- VHS Münsterdorf e.V. Tel. 04821/83756
- VHS Schenefeld Tel. 04892/959
- VHS Wilster e.V. Tel. 04823/3548905
- VHS Hohenwestedt Tel. 04871/499644

Impressum:

Herausgeber: Städtische Volkshochschule Kellinghusen
Auflage: 3000 Stück

Druck: Simons drucken, Rendsburger Landstraße 224, 24113 Kiel

**Egal ob Draußen oder Drinnen-
Wir helfen Ihnen bei der
Umsetzung Ihrer Wohnträume!**



Draußen genießen!

**Baustoff-Fachhandel + Baumarkt +
Gartencenter unter einem Dach**



Lieblingsort: Zuhause!

**hagebaumarkt
gartencenter
kellinghusen**

hagebauzentrum

Dethlefsen

Baustoffe · Holz · Fenster
Türen · Tore · Fliesen



Neuer Kamp 32 - 25548 Kellinghusen- Tel. 04822/9000

info@dethlefsen.de - www.dethlefsen.de

**Mo.-Fr. 06:00-19:00 Uhr - Sa. 08:00-20:00 Uhr
gartencenter jeden Sonntag 11:00-16:00 Uhr**



HELLWIG + FÖLSTER

Das Autohaus mit dem Plus

6x für Sie in Schleswig-Holstein



Kellinghusen
Friedrichstraße 15



Kellinghusen
Marienstraße 1



Hohenlockstedt
Kieler Straße 4-10



Itzehoe
Dorfstraße 1



Uetersen
Lohe 1-4



Schenefeld
Schmiedekamp 4-6



Autohaus Hellwig + Fölster GmbH
www.hellwig-foelster.de