



Plan
Frühjahr 2025

Städtische
Volkshochschule
Kellinghusen





Ihr Fachhandel für Gartengeräte

- Elektro- & Benzinrasenmäher
- Aufsitzrasenmäher
- Akkugeräte
- Motorsägen und -sensen
- Ersatzteile und Zubehör

Verkauf · Reparatur · Service

& für Fahrräder

- City- und Trekkingfahrräder
- Elektrofahrräder
- Sport- und Jugendräder
- Ersatzteile und Zubehör

Verkauf · Reparatur · Service



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 8. Januar 2025
Montags, dienstags und donnerstags: 9:00 – 11:00 Uhr.

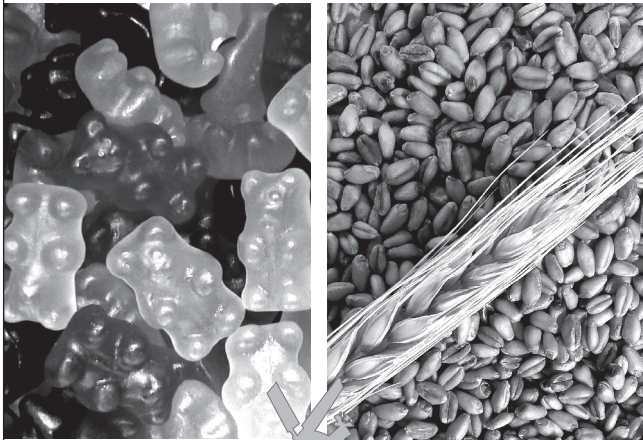
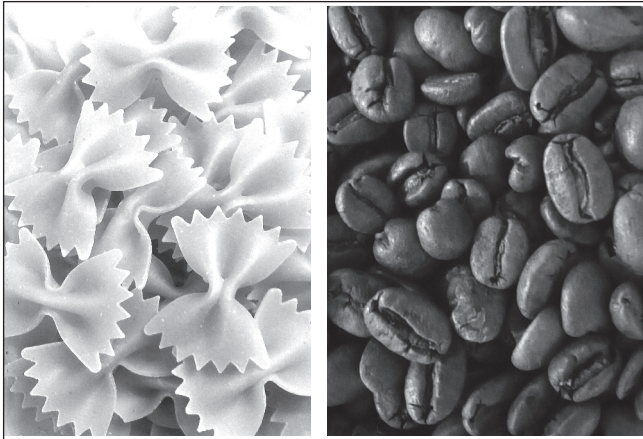
Außerhalb der Geschäftszeiten können Sie eine Nachricht auf unseren
Anrufbeantworter sprechen oder uns per eMail bzw. per Fax erreichen.

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

Während der Schleswig-Holsteinischen Ferien (11.04. - 27.04.25)
finden keine Freizeit- und Weiterbildungskurse der
Volkshochschule statt und das Büro ist nicht geöffnet.

Bankverbindung:
IBAN: DE74222500200040002618
BIC: NOLADE21WHO

Umschlagfotos: Dozenten der VHS Kellinghusen



Mühle Breide

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

unverpackt

Hauptstr. 15 Telefon info@breide.de
 25563 Wrist 04822 6777 breide.de

Mo. - Fr. 07:30 - 18:00 Uhr, Sa. 08:00 bis 12:00 Uhr

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	3
Anmeldung.....	3
Was jede/r Teilnehmer/in wissen muss	4
Politik, Gesellschaft, Umwelt.....	6
Kultur, Gestalten	17
Gesundheit	27
Sprachen	42
Arbeit, Beruf	47
Jugendvolkshochschule.....	50
Volkshochschulverein Kreis Steinburg	52



STÄDTISCHE VOLKSHOCHSCHULE KELLINGHUSEN

Anmeldung

Kurs Nr.	Kurstitel
Vorname, Nachname	Geburtsjahr
Straße, Hausnummer	PLZ Ort
Telefon/Handy	eMail
Newsletter: ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/>	Die Einwilligung zum Newsletter können Sie jederzeit mit sofortiger Wirkung widerrufen.

Die Teilnahmebedingungen und die AGB's der VHS Kellinghusen, die im Plan/ Internet einsehbar sind, erkenne ich an. Mit der Speicherung meiner Daten gemäß der Europäischen Datenschutz-Grundverordnung/DS-GVO (einsehbar im Internet) und der Angabe meiner Telefonnummer auf der Teilnehmerliste bin ich einverstanden. Die Daten werden nur für dienstliche Zwecke verwendet. Für Bankeinzüge 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 und erkennen die DS-GVO an.

 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 **8. Januar 2025** 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 Höherentgelts 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/innen, 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.



**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

Instagram, Facebook, YouTube icons

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: Freitag, 16. Mai 2025
Treffpunkt: 15:45 Uhr **Schlossbrunnen**
Anmeldeschluss: **9. Mai 2025**

Übrigens nicht vergessen:

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

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, 6. Juni 2025
Treffpunkt: 15:45 Uhr **Schlossbrunnen**
Anmeldeschluss: **30. Mai 2025**

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 (Fahradhelm), Hammer, Meißel, festes Schuhwerk (Stiefel), Verpackungsmaterial, Proviant, Warnweste. Weitere Infos im Internet.

Gebühr: 11,00 €, bis 15 Jahre 8,00 €
Termin: Samstag, 3. Mai 2025
Treffpunkt: 9:45 Uhr, vor der Grube
Anmeldeschluss: **1. Mai 2025**

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, 10. Mai 2025
Treffpunkt: 9:30 Uhr
Anmeldeschluss: **Hauptstr. 42, Kellingh.
3. Mai 2025**

5 Besichtigung der Mühle Breide

Die Mühle Breide steht bereits seit 150 Jahren in Wrist.

Wir laden Sie ein, die Geschichte und den Werdegang der Mühle sowie unsere Produkte kennenzulernen, die Futtermittel-, Mehlproduktion und unseren innovativen Unverpacktaden. Regional, biologisch, nachhaltig und Klimaschutz sind uns wichtig.

Leitung: Rainer Breide
Donnerstag: 15:00 – 16:30 Uhr
Termin: 15. Mai 2025
Anmeldeschluss: **Gebühr: 3,00 €
Wrist
1 Nachmittag
12. Mai 2025**

6 Besichtigung der Kimberquelle

Artesisches Quellwasser mit Geschichte

Plätscherndes Wasser, ein gluckernder Filter und wohlklingende klirrende Flaschen, bei einem Spaziergang über das Quellgelände und der Besichtigung der kleinsten Wassermanufaktur Schleswig-Holsteins erfahren Sie Wissenswertes und Kurioses über die im Naturpark Aukrug gelegene Kimberquelle. Probieren Sie das Rohwasser und das gefilterte Wasser im Vergleich und verweilen Sie im Anschluss auf dem reizvollen Quellgelände.

Gebühr: 6,00 €, bis 11 Jahre frei
Termin: Samstag, 14. Juni 2024
Treffpunkt: 10:15 Uhr
Anmeldeschluss: **An der Kimberquelle 2,
24594 Niendorf
7. Juni 2024**


Marlies Novotny-Klein
S T E U E R B E R A T E R I N

Klaus-Groth-Straße 6 · 25548 Kellinghusen
Telefon: 0 48 22 / 74 18 · Telefax: 0 48 22 / 92 84
eMail: marlies.novotny-klein@t-online.de

Die nachfolgenden Angebote 7 – 13 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.

Anmeldeschlüsse finden Sie im Internet zu dem jeweiligen Kurs. Die Vorträge sind dank der Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentrale kostenfrei.

Der Vortrag findet in Kooperation mit den Volkshochschulen in Schleswig-Holstein statt.

7 Dachdämmung: Im Sommer kühl, im Winter warm

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

Leitung:	Reginald Reincke	Gebührenfrei
Mittwoch:	19:00 – 20:30 Uhr	online
Termin:	22. Januar 2025	1 Abend

8 Mieterstrom & Co.

Wie Solarenergie auch für Mehrfamilienhäuser nutzbar wird

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

Leitung:	Stefan Wulf	Gebührenfrei
Donnerstag:	18:00 – 20:00 Uhr	online
Termin:	13. Februar 2025	1 Abend



PflegeStützpunkt
im Kreis Steinburg

Robert-Koch-Straße 2,
Haus B
25524 Itzehoe

Telefon 04821 - 956 87 99
info@pflugestuetzpunkt-
steinburg.de
www.pflugestuetzpunkt-
steinburg.de

Wir beraten Sie!

individuell · unabhängig
kostenfrei

Sprechzeiten:

Mo, Di, Do, Fr
8:30 - 12:00 Uhr
Do
14:00 - 17:00 Uhr

*Termine auch außerhalb
der Sprechzeiten nach
Vereinbarung*

9 Durchblick beim Fenstertausch

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

Leitung:	Reginald Reincke	Gebührenfrei
Mittwoch:	19:00 – 20:30 Uhr	online
Termin:	26. Februar 2025	1 Abend

10 Schimmel in der Wohnung: Was nun?

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

Leitung:	Beate Oedekoven	Gebührenfrei
Dienstag:	18:00 – 19 Uhr	online
Termin:	18. März 2025	1 Abend

Auto-Profi Kellinghusen
Fahrzeug GmbH

Mühlenbeker Straße 31
25548 Kellinghusen



E-Mail: auto-profi@web.de
www.autoprofi.go1a.de

0 48 22 / 50 95

11 Ausbildungs- und Studienfinanzierung

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

Leitung:	Michael Herte	Gebührenfrei
Montag:	18:00 – 19:30 Uhr	online
Termin:	7. April 2025	1 Abend

12 Feuchtigkeit und Schimmelpilz

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

Leitung:	Ingo Sell	Gebührenfrei
Montag:	18:00 – 19:30 Uhr	online
Termin:	31. März 2025	1 Abend

13 Schutz vor den Klimafolgen

Dein Garten, ein lebendiges Biotop?

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

Leitung:	Beate Oedekoven	Gebührenfrei
Mittwoch:	18:00 – 19:00 Uhr	online
Termin:	21. Mai 2025	1 Abend

14 Der Mietvertrag

Der Mietvertrag über Wohnraum birgt immer wieder Überraschungen. Manchmal ist die Schönheitsreparaturklausel unwirksam, manchmal stimmt etwas mit der Nebenkostenabrechnung nicht. Doch welche Konsequenzen kann dies für den Vermieter oder Mieter haben? In diesem Vortrag erfahren Sie unter anderem alles über neue Rechtsprechungen und es gibt allgemeine Ratschläge.

Leitung:	Katja Münzel	Gebühr:	ab 6 TN/11,50 € ab 8 TN/ 8,50 €
Dienstag:	19:00 – 20:30 Uhr	Raum	116
Termin:	18. Februar 2025	1 Abend	

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.

15 Verbraucherrecht

Die Dozentin klärt auf über Rechte für Privatpersonen bei Haustür-, Online- und Messengeschäften; Unterschied zwischen Garantie und Gewährleistung; Rechte bei Neu- und Gebrauchtwarenkäufen; Reiserecht.

Leitung:	Katja Münzel	Gebühr:	ab 6 TN/11,50 € ab 8 TN/ 8,50 €
Dienstag:	19:00 – 20:30 Uhr	Raum	116
Termin:	1. April 2025	1 Abend	

16 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	116
Termin:	8. April 2025	1 Abend	

17 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	116
Termin:	29. April 2025	1 Abend	

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

**Für die Kurse 18 - 21 wird um Anmeldung gebeten:
Tel. / E-Mail: 040 / 25 76 74 5 - 0 /
anmeldung@angehoerigenschule.de
oder www.angehoerigenschule.de/buchung .
Bitte beachten Sie auch die weiteren Infos im Internet.**

18 Orientierungskurs Demenz: Was ist eigentlich Demenz?

Der Orientierungskurs Demenz bietet eine Kompakteinführung zum Thema Demenz. Informationen zu Krankheitsbild, Diagnostik, Alltagsgestaltung und Kommunikation. Zielgruppe sind Angehörige/ehrenamtlich Helfende. Weitere Info im Internet.

Leitung:	Martin Moritz	Gebührenfrei
Donnerstag:	18:00 – 21:00 Uhr	Raum 112
Termin:	30. Januar.2025	1 Abend

19 Aufbaukurs Demenz

Alltagsgestaltung und Beschäftigung

Der Kurs baut auf den Orientierungskurs Demenz auf. Die Bereiche Alltagsgestaltung, Beschäftigung, Betreuung und Pflege werden vertieft - Entlastungsangebote und Unterstützungsmöglichkeiten erläutert. Der Kurs ist für Interessierte, die bereits den Orientierungskurs Demenz besucht haben.

Leitung:	Martin Moritz	Gebührenfrei
Donnerstag:	18:00 – 21:00 Uhr	Raum:112
Beginn:	13. Februar 2025	2 Abende

20 Grundkurs Nachbarschaftshilfe - Qualifikationskurs

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:	5. April .2025	1 Tag

21 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
Samstag:	17:00 – 20:00 Uhr	Raum 112
Termin:	5. April 2025	1 Abend

22 Fürsorge für andere bedarf der Fürsorge für sich selbst

Workshop für die Seele

Kooperation mit dem Pflegestützpunkt und dem MGH
In unserem Alltag sind wir herausgefordert, für jedes sich stellende Problem und aufkommende Gefühl in irgendeiner Weise einen passenden Umgang zu finden. Dafür benötigen wir Energie. Wie wir diese gewinnen, um uns selbst zu schützen, erfahren Sie in dem Workshop.
Weitere Infos im Internet.

Leitung: Ulrike Neumann Gebührenfrei
Mittwoch: 18:00 – 19:30 Uhr Raum 116
Termin: 5. März 2025 1 Abend

23 Fit für den Wechsel in den Ruhestand

Der Übergang vom Beruf in den Ruhestand ist meist eine einschneidende Veränderung. Kontakte, Tagesabläufe, Einkünfte ändern sich. Die Tage müssen neu strukturiert werden. Anregungen und kleine Übungen können hier helfen. Auch für Menschen, die schon im Ruhestand sind und sich neu orientieren möchten.
Weitere Infos im Internet.

Leitung: Walter Günther Gebühr: ab 6TN/39,50 €
ab 8TN/29,50 €
Donnerstag: 18:00 – 19:30 Uhr Raum: 113
Beginn: 13. Februar 2025 4 Abende

24 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.
Termine: 14./21.3. und 11.4.2025.

Leitung: Hinnerk Egge Gebühr: ab 6TN/16,50 €
ab 8TN/12,50 €
Freitags: 18:00 – 19:00 Uhr **Gemeindehaus Kirche**
Beginn: 14. März 2025 3 Abende

μαθήματα γερμανικών Gefördert durch: SH
almanca kursları Schleswig-Holstein
cours d'allemand Ministerium für Wirtschaft,
Verkehr, Arbeit, Technologie
und Tourismus
cursos de alemán **Was Wann Wo**
Den richtigen Deutschkurs finden!
курсы немецкого языка german language courses
دورات تعلم اللغة الألمانية 德语课程
deutsch.sh-kursportal.de

Vorankündigung für Kellinghusen

**Die AG Herbstleuchten-Aktiv leben im Alter
plant in Kooperation mit dem Seniorenbeirat
ein Kino für Senioren- und andere Junggebliebene
Beginn. 29.01.2025, 15.00 Uhr, vorerst 5 X
jeweils am letzten Mittwoch im Monat im Bürgersaal
Weitere Infos erhalten Sie demnächst in den bekannten Medien**

25 DigiTime – Bildung und Spaß digital Kooperation mit dem MGH

Unser Leben wird immer mehr von digitalen Medien und Angeboten beeinflusst. Dabei schaffen wir es oft nicht ganz, über die immer schneller werdenden Veränderungen und Möglichkeiten informiert zu sein. In dieser kostenlosen Veranstaltungsreihe möchten wir möglichst einmal im Monat Teilnehmer/innen über verschiedene Themen informieren und aufklären. Dabei versuchen wir gleichzeitig einen gewissen Spaßfaktor und Wissens- und Meinungsaustausch einzubauen. Termine und Themen entnehmen Sie dem Internet.

Leitung: Murat Durdu Gebührenfrei
Freitag: 18:00 – 19:30 Uhr MGH Kellinghusen
Beginn: 21. Februar 2025 6 Abende

26 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/57,50 €
ab 8TN/43,00 €
Sa./So.: 10.00 – 15:00 Uhr Raum 116
Termine: 22./23. März 2025 2 Tage

27 Haltung alter Haustierrassen

Alte und gefährdete Haus- und Nutztierrenten sind aus dem Blickfeld der Menschen geraten: Sie produzieren beispielsweise weniger Fleisch oder Milch pro Tier. Sie sind daher selten, mal abgesehen von Heidschnuckenherden in der Lüneburger Heide. Doch außer dem Gen-Pool sind diese Rassen den „modernen“ Rassen durchaus in betriebswirtschaftlicher Hinsicht gleich: Sie sind weniger krank und können oft weitgehend ohne Stall leben. Auch haben die Rassen noch viele weitere Vorteile. Erfahren Sie an diesem Abend mehr dazu.

Leitung: Suzanne Douglas Heine Gebühr: ab 6TN/11,50 €
ab 8TN/ 8,50 €
Dienstag: 19:00 – 20:30 Uhr Raum 116
Termin: 18. März 2025 1 Abend

28 Erste Hilfe für Pferde

Wer kennt es nicht: das Pferd läuft unrund? Es lahmt? Es lehnt sich nicht an oder hat Schmerzen? Kleine Verletzungen? Was da zu tun ist: als Erste Hilfe oder zur Prophylaxe, aber auch: wo sind meine Grenzen in der Behandlung? Die Dozentin hat Veterinärmedizin mit dem Schwerpunkt Pferd studiert und beschäftigt sich hauptsächlich mit dem Bewegungsapparat von Pferden.

Leitung: Suzanne Douglas Heine Gebühr: ab 6TN/35,50 €
 ab 8TN/26,50 €

Samstag: 10:00 – 16:00 Uhr Raum 116
 Termin: 15. März 2025 1 Nachmittag

29 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, Lebensmittellumlage und Getränk.

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

Samstag: 14:00 – 16:00 Uhr **Springhoe**
 Termin: 10. Mai 2014 1 Nachmittag

Bitte beachten Sie:
Ein Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.

30 Naturwanderung auf der Heidefläche

Die Heide bei Kellinghusen bietet eine besondere Pflanzen- und Tierfamilie: alle müssen mit wenigen Nährstoffen auskommen. Zudem sind die Pflanzen dem Wetter fast ständig ohne Schutz ausgesetzt. Trotzdem, oder auch deswegen finden wir eine Vielzahl interessanter Pflanzen, die sich zum Essen, für Kosmetik und für die Gesundheit eignen. Mitzubringen sind: Tasse für Kräutertee

Leitung: Suzanne Douglas Heine Gebühr: ab 6TN/11,50 €
 ab 8TN / 8,50 €

Sonntag: 14:00 – 15:30 Uhr **Rastplatz Liliencron**
 Termin: 4. Mai 2025 1 Nachmittag

31 Naturwanderung auf der Heidefläche

Text siehe Kurs 30.

Leitung: Suzanne Douglas Heine Gebühr: ab 6TN/11,50 €
 ab 8TN/ 8,50 €

Donnerstag 14:00 – 15:30 Uhr **Rastplatz Liliencron**
 Termin: 29. Mai 2025 1 Nachmittag

32 Einfach mal Wald! Kräuter, Pflanzen, Tiere

Die Wälder rund um Kellinghusen sind teils durch die Eiszeit geprägt. Hier finden sich Pflanzen, die in anderen Regionen Schleswig-Holsteins kaum zu finden sind. Davon profitiert auch die Tierwelt. Wir gehen mit offenen Augen und offenen Gedanken durch den Wald und lassen uns überraschen.

Leitung: Suzanne Douglas Heine Gebühr: ab 6TN/11,50 €
 ab 8TN/ 8,50 €

Sonntag: 14:30 – 16:00 Uhr **Parkplatz Rosdorf**
 Termin: 18. Mai 2025 1 Nachmittag

33 Einfach mal Wald! Kräuter, Pflanzen, Tiere

Text siehe Kurs 32.

Leitung: Suzanne Douglas Heine Gebühr: ab 6 TN/11,50 €
 ab 8TN/ 8,50 €

Samstag: 14:30 – 16:00 Uhr **Parkplatz Rosdorf**
 Termin: 31. Mai 2025 1 Nachmittag

34 Wildkräuter am Wegesrand

Was wächst denn da so unscheinbar? Viele Pflanzen am Wegesrand kennen wir, wissen jedoch wenig darüber. Wir schauen was uns begegnet, erfahren Wissenswertes über die Heilkräfte, die in den kleinen Wegbegleitern stecken und betrachten die Wildkräuter mit anderen Augen. Es sind keine Hunde zugelassen. Bei Starkregen findet die Veranstaltung nicht statt.

Mitzubringen: Wetterfeste Kleidung

Leitung: Wiebke Schwerdtfeger Gebühr: ab 8TN/7,00 €
 ab 6TN/9,50 €

Mittwoch: 17:00 – 18:30 Uhr **Parkplatz Rensinger See**
 Termin: 21. Mai 2025 1 Abend

Berufliche Beratung
 in Dithmarschen & Steinburg

FRAU & BERUF

- Wiedereinstieg und Vereinbarkeit
- Neu-/Umorientierung
- Bewerbungsstrategien und Selbstständigkeit
- 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




35 Was macht der Mönch im Karpenteich

Das Lernziel dieser Veranstaltung ist die Sensibilisierung der Teilnehmer für die Nachhaltigkeit der traditionellen Karpfenproduktion und den Beitrag, den die Kulturlandschaft unserer Fischzucht für die Biodiversität der Natur leistet. Es gibt einem informativen Spaziergang über die Teichanlage. Im Anschluss wird Räucherfisch auf Brot angeboten, dafür erheben wir eine Lebensmittelpauschale von 7,50 Euro pro Person. Weitere Infos im Internet. Mitzubringen: Getränke.

Leitung:	Ursula Knutzen	Gebühr: ab 6 TN/12,00 € ab 8 TN/ 9,00 €
Freitag:	18:00 – 20:00 Uhr	Springhoe
Termin:	9. Mai 2025	1 Abend

36 Obstbaumschnitt

Obst aus dem eigenen Garten ist nicht nur eine schmackhafte und vitaminreiche Ergänzung zur täglichen Ernährung, sondern auch ein Beitrag zum Klimaschutz. Regionale Ernte ist umweltfreundlicher, da sie lange Transportwege vermeidet. Dieser Kurs richtet sich an Hobbygärtner, die ihre Obstbäume besser verstehen und pflegen möchten, um eine gesunde und ertragreiche Ernte zu sichern. Weitere Infos im Internet. Mitzubringen: Wetterfeste Kleidung.

Leitung:	Sönke Ferch	Gebühr: ab 6 TN/20,00 € ab 8 TN/15,00 €
Mittwoch:	19:00 – 20:30 Uhr	Raum 116
Samstag:	10:30 – 12:00 Uhr	Schulgarten
Termine:	5./8. Februar 2025	2 Tage

37 Greifen und BeGreifen

Neuromotorische Unreife bei Kindern

In welchem Zusammenhang können fortwirkende frühkindliche Reflexe mit Lernproblemen, feinmotorischen Ungeschicklichkeiten oder Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen stehen? Was bedeutet neuromotorische Schulreife? Wie kann die Verbesserung von Aufmerksamkeit, Gleichgewicht und Koordination das Lernen erleichtern? Der Vortrag richtet sich an Eltern, Pädagogen, Therapeuten und Betroffene.

Leitung:	Astrid Bublitz	Gebühr: ab 6TN/11,50 € ab 8TN/ 8,50 €
Mittwoch:	19:00 – 20:30 Uhr	Raum:116
Termin:	26. März 2025	1 Abend

Liebe VHS-Interessierte!

Auch bei uns muss das Thema Nachhaltigkeit eine Rolle spielen. Deswegen reduzieren wir die gedruckte Auflage der VHS-Hefte. Helfen Sie uns bitte dabei und vermerken auf Ihrer Anmeldekarte oder der Online-Anmeldung, wenn Sie auf das gedruckte Heft verzichten und sich auf unserer Website informieren! Gerne mailen wir die PDF-Datei zu. Gemeinsam tun wir etwas für die Umwelt.

Kultur, Gestalten

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.



Bracker Physiotherapie

Krankengymnastik · Massage · Med. Fußpflege
Friedrichstraße 3 · 25548 Kellinghusen · Tel./Fax (0 48 22) 74 22
Anike Bracker-Sühl / Ernst Bracker

- Bobath - Therapie
- PNF
- Rehabilitation
- Schlingentisch
- Interferenzstrom
- Sportphysiotherapie
- Massagen
- Massagen mit Bew.-Übungen
- Bindegewebsmassagen
- Med. Fango- und Eispackungen
- Manuelle Therapie
- Heißluftbestrahlungen
- kleine Extension
- Schrägbrett
- Elektro-Therapie
- Lymphdrainage
- Ultraschall
- Saugglocken
- Fußzonenreflexmassage
- Med. Fußpflege / Kassenabr.
- Magnetfeldtherapie
- Hausbesuche - alle Kassen

38 Theater-ABO

Die Volkshochschule Kellinghusen bietet in Zusammenarbeit mit inkultur Theaterfahrten nach Hamburg an. Das Programm beinhaltet drei Fahrten, die ausschließlich im 3er Paket gebucht werden können. Der Preis inklusiv Buskosten beträgt 170,00 €. Weitere Infos im Internet.

Winterhuder Fährhaus – Eine Mords-Freundin

Termin:	Donnerstag, 20. Febr. 2025
Abfahrt ab Haltestelle Bürgerhaus:	17:30 Uhr

Alma Hoppe - Wer's glaubt wird selig

Termin:	Donnerstag, 27. März 2025
Abfahrt ab Haltestelle Bürgerhaus:	18:00 Uhr

Ernst Deutsch Theater - Töchter einer neuen Zeit

Termin:	Mittwoch, 21. Mai 2025
Abfahrt ab Haltestelle Bürgerhaus:	17:30 Uhr
Anmeldeschluss:	27. Januar 2025

Eine Abmeldung bei Fahrten ist nur bis zum Anmeldeschluss kostenfrei möglich. Danach muss für Ersatz einer/eines Teilnehmers/in gesorgt werden

39 Aquarellmalerei

Workshop für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Fließende Farben, spontaner, intuitiver Farbauftrag und Freude an der Bildgestaltung machen den Reiz der Aquarellmalerei aus. Anfängern bietet der Kurs einen guten Einstieg. Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene können daran anknüpfen und neue Gestaltungsmöglichkeiten entdecken. Mitzubringen: Im Internet.

Leitung: Carla Naumann - Ahrens Gebühr: ab 6TN/65,50 €
ab 8TN/49,00 €

Donnerstag: 18:30 – 20:45 Uhr Raum 244
Beginn: 20. Februar 2025 5 Abend

Mit den folgenden Kursen Kalligraphie und Handlettering können Sie anschließend wunderschöne Karten usw. kreativ gestalten.

40 KALLIGRAPHIE –

Zum Reinschnupern, Dranbleiben und Weitermachen

Der Begriff „Kalligraphie“ setzt sich aus den griechischen Wörtern „kallos“= schön und „graphien“= schreiben zusammen. Die Schrift ist nicht nur Übermittlungsträger der Sprache, sondern auch Ausdruck unserer Persönlichkeit. Die Fähigkeit, ansprechend und kunstvoll schreiben zu können, ist zu den verschiedensten Anlässen gefragt. Weitere Infos im Internet.

Leitung: Daniela Steenblock Gebühr: ab 6 TN/28,00 €
ab 8 TN/21,00 €

Freitag: 18:30 – 21:30 Uhr Raum 112
Termin: 7. März 2025 1 Abend

41 Handlettering für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Beim Handlettering werden wir mit einfachen Mitteln wie Bleistift und Brush Pen Worte gestalten, dass Emotionen der Texte auch optisch an Ausdruck gewinnen. Die gezeichneten Buchstaben sind ideal für Plakate, Cover, Hochzeitskarten und vieles mehr. Weitere Infos im Internet.

Leitung: Daniela Steenblock Gebühr: ab 6 TN/28,00 €
ab 8 TN/21,00 €

Freitag: 18:30 – 21:30 Uhr Raum 112
Termin: 4. April 2025 1 Abend

42 Altdeutsche (Sütterlin) Schrift lesen und schreiben

Sie lernen das Schreiben einfacher Wörter in der sogenannten Sütterlin-Schrift und üben das Lesen anhand von alten Schriftstücken. Auch für Familienforschung sind Kenntnisse der alten deutschen Schrift unverzichtbar. Mitzubringen: Schreibmaterial, Heft Nr. 2.

Leitung: Marianne Schultz Gebühr: ab 6TN/35,50 €
ab 8TN/26,50 €

Sonnabend: 10:30 – 12:00 Uhr Raum 119
Beginn: 22. März 2025 4 Vormittage

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

43 Vergolden-Schnupperkurs

Faszination – Gold. Ein kurzer Einblick in die Möglichkeiten des Vergoldens mit Blattgold wird gegeben, bevor sich jeder in der „Kunst des Vergoldens“ versuchen kann. Kleine Objekte werden so mit etwas Fingerfertigkeit zum besonderen Hingucker.

Mitzubringen: Pinsel und Materialkosten ca. 25 €.

Leitung: Wiebke Schwerdtfeger Gebühr: ab 6TN/14,50 €
ab 8TN/11,00 €

Samstag: 10:00 – 12:30 Uhr Raum 005
Termin: 29. März 2025 1 Vormittag

44 Nähworkshop

Egal ob Anfänger/in oder mit Näherfahrung, ob Kissen, Dekoartikel, Kinderkleidung oder , hier im Workshop gibt es Starthilfe und Tipps für die/den „große/n“ Näherin und Näher. Wer möchte, darf gerne auch seine eigene Maschine mitbringen. Bitte für die Nähprojekt-Absprache an die Dozentin, Tel.: 0157/75112669, wenden, damit auch alles vorhanden ist, was für den Nähtag benötigt wird. Kleingruppe 4 TN.

Mitzubringen: Stoff, Schmitte, Nadeln, Nähgarn, Schere, Kopierpapier. Weitere Termine im Internet.

Leitung: Tanja Peter Gebühr: 48,00 €
Samstag: 10:00 – 16:00 Uhr **Wrist**
Termin: 15. Februar 2025 1 Tag

45 Nähen was gefällt - Workshop

Sie möchten die eigene Nähmaschine besser kennen lernen? Oder einfach nur wieder reinkommen in das tolle Hobby. In diesem Workshop erfahren Sie mehr über das Nähen und Gestalten einfacher Kleidungsstücke bis hin zum Nähen aufwendiger Kleider. Ihre Projekte besprechen wir gemeinsam. Kleingruppe 6 Teilnehmer/innen. Weitere Infos im Internet.

Leitung: Beatrix Wethling Gebühr: 78,00 €
Sa./So.: 10:00 – 16:00 Uhr Raum 001
Termine: 17./18. Mai 2025 2 Tage

46 Möbel aufarbeiten

Wir wollen alte Möbel aufarbeiten, einfache Methoden zur Konservierung und Reinigung alter Oberflächen sowie Aufarbeitung von Stuhlpolstern o.ä. erlernen. Eigene Objekte zur Bearbeitung sind bitte mitzubringen. Bitte zwecks Projektabsprache und Materialplanung vorher mit dem Dozenten unter Tel.: 04822/1099 in Verbindung setzen. Kleingruppe 6 TN. Weitere Infos im Internet.

Leitung:	Bernd Lindemann	Gebühr: 48,50 €
Samstag:	9:00 – 18:00 Uhr	Raum 005
Termin	1. März.2025	1 Tag

Mitzubringen für die Kurse 47 + 48
Materialkosten ca. 7,00 € (bei Doppelkurse entsprechend mehr)
pro TN und Pausensnack
Abholung der fertigen Ware wird per Mail bekannt gegeben.
Weitere Kurse finden Sie im Internet-

47 Wir töpfeln für Ostern

Osterhasen, Eierbecher, Hühner - eigene Ideen sind natürlich herzlich willkommen. Die fertigen Kunstwerke werden frostfest gebrannt und können dann für den Innen- und Außenbereich verwendet werden. 1 Stunde Mittagspause. Weitere Infos im Internet.

Leitung:	Bente Damrau	Gebühr: ab 6 TN/42,50 € ab 8 TN/32,00 €
Samstag:	11:00 – 18:00 Uhr	Grundschule Werkraum
Termin:	25. Januar 2025	1 Tag

48 Töpfern für Erwachsene

Wir töpfeln was das Herz begehrt und der kreative Kopf hergibt. Nach Fertigstellung kann alles bunt „glasiert“ werden. Weitere Infos und Termine im Internet.

Leitung:	Bente Damrau	Gebühr: ab 6 TN/24,00 € ab 8 TN/18,00 €
Samstag:	15:00 – 18:00 Uhr	Grundschule Werkraum
Termin:	29. März 2025	1 Nachmittag

49 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:	15./16. März 2025	2 Tage



Stadtbücherei Kellinghusen



Lesen

Hören

Sehen

Erleben

Wir bieten ein breit gefächertes Spektrum an Medien, egal ob auf Papier oder digital: Vom Bilderbuch für die Kleinsten über Spiele, Tonies, CDs, DVDs bis hin zu E-Books, Datenbanken und Internetzugang.



Hauptstr. 18
25548 Kellinghusen
04822/376220
buecherei@buergerhaus-kellinghusen.de

50 Singen? Mach ich einfach!

„Ich kann nicht singen“ - das denken viele Menschen von sich selber und lassen es deshalb lieber sein. Das ist schade, denn Singen macht glücklich, besonders mit anderen zusammen! Es aktiviert Körper und Seele und schafft Verbindung über den gemeinsamen Klang.

Dieser Workshop richtet sich an alle, die Lust haben, für drei Stunden den „Einfach singen“-Chor zu bilden und miteinander kleine Lieder aus aller Welt erklingen zu lassen. Weitere Infos im Internet!!

Leitung:	Anneke Niemeyer	Gebühr:	ab 6 TN/20,00 € ab 8 TN/15,00 €
Samstag:	11:00 – 14:00 Uhr	Raum	113
Termin	8. Februar 2025	1 Tag	

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

51 Popchor - Schnupperabend

Der Chor Itze Harmonies unterstützt an dem Abend alle Teilnehmer/innen bei der offenen Chorprobe. Sie wählen einfache Lieder aus ihrem Repertoire und erarbeiten diese mit den Teilnehmern.

Leitung:	Björn Glindemann	Gebühr:	10,00 €
Donnerstag:	19:00 – 20:30 Uhr	Raum	49
Termin:	6. Februar 2025	1 Abend	

52 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 Musizieren. 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.

Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.

Leitung:	Björn Glindemann	Gebühr:	37,50 €
Mittwochs:	19:30 - 21:00 Uhr	Raum	49
Beginn:	19. Februar 2025	5 Abende	

53 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:	18. Februar 2025	10 Abende	

54 Liedbegleitung auf der Gitarre für leicht Fortgeschrittene

Keine Angst vorm 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:	19. Februar 2025	10 Abende	

55 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 Böteführ	Gebühr:	ab 6 TN/ 103,50 € ab 8 TN/ 77,50 €
Mittwochs:	20:15– 21:30 Uhr	Raum	48
Beginn:	5. Februar 2025	15 Abende	

56 Afrikanisches Trommeln

Trommeln ist die älteste Methode miteinander zu kommunizieren. Gemeinsames Trommeln als Erfahrung neue Kommunikationsmöglichkeit. Trommeln werden gestellt. Mit Trommelrhythmen Spaß haben und einander kennenlernen.

Leitung:	Ablam Adanou	Gebühr:	48,00 €
Samstag:	12:00 – 15:00 Uhr	Lernbereich	rechts, 1. OG
Termin:	29. März 2025	1 Nachmittag	



57 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: 22.3./10.5./7.6. und 5.7.2025. 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 119
Termin: 22. Februar 2025 1 Vormittag

58 Linedance für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Wer schon einen Anfängerkurs besucht 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: ab 6TN/61,50 €
 ab 8TN/46,00 €
Dienstags: 17:45 – 18:45 Uhr Forum
Beginn: 25. Februar 2025 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: ab 6TN/61,50 €
 ab 8TN/46,00 €
Montags: 17:45 – 18:45 Uhr Forum
Beginn: 24. Februar 2025 10 Abende

60 Linedance für leicht Fortgeschrittene

Text siehe Kurs 59.

Leitung: Birgit Walther Gebühr: ab 6TN/61,50 €
 ab 8TN 46,00 €
Mittwochs: 18:00 – 19:00 Uhr Forum
Beginn: 26. Februar 2025 10 Abende

Falls nicht anders angegeben, finden die Veranstaltungen in der Gemeinschaftsschule, Danziger Straße 40, statt.

61 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: ab 6TN/86,00 €
 ab 8TN/64,50 €
Montags: 19:00 – 20:30 Uhr Forum
Beginn: 24. Februar 2025 10 Abende

62 Linedance am Nachmittag

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: ab 6TN/61,50 €
 ab 8TN/46,00 €
Mittwochs: 16:30 – 17:30 Uhr Forum
Beginn: 26. Februar 2025 10 Nachmittage

63 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: 3. Mai 2025 5 Vormittage

64 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: 6. März 2025 5 Abende

Dance - Generation im MGH

Einmal die Woche treffen wir uns, um gemeinsam verschiedene Gruppen- und Volkstänze einzustudieren.

Dabei versuchen wir auf der einen Seite diese zu erlernen und zu wiederholen und auf der anderen Seite unser Tanzrepertoire nach und nach durch digitale Lehrer/innen aus der ganzen Welt zu vergrößern. Aktuelle Tänze: Line Dance (USA), Andro (Frankreich), Alunelul (Rumänien), Sirtaki (Griechenland) und Volkstänze aus der Türkei.

Die Veranstaltung ist kostenlos und unverbindlich. Betroffen wird sich jeden Mittwoch (außer Ferien und Feiertagen) um 17 Uhr im MGH Kellinghusen.

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: 20,50 € pro TN
Mittwochs:	20:00 – 21:30 Uhr	Forum
Beginn:	4. Juni 2025	3 Abende

Eine Abmeldung zu den Kursen 66 - 68 (Tastings) muss spätestens eine Woche vor Kursbeginn schriftlich 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 verkostungsg geeignetes Glas (Nosing-Glas), ein Glas für Wasser, ggf. etwas neutralisierendes Backwerk und die Verkostungsumlage.

66 Der rote Faden – Whiskeys aus einer Destille

In diesem Tasting werden sechs bis sieben unterschiedlich starke und unterschiedlich alte Destillate einer Brennerei verkostet. Verkostungsumlage 20,00 €. Weitere Infos im Internet.

Leitung:	Ernst F. Vollmer	Gebühr: ab 6 TN/20,00 € ab 8 TN/15,00 €
----------	------------------	--

Freitag:	18:30 – 21:30 Uhr	Mensa
Termin:	21. März 2025	1 Abend

Anmeldeschluss 17. März 2025

67 R(h)um und der „Anteil der Engel“

Sie bekommen Informationen zur Herkunft, Tradition, Herstellung sowie dem unterschiedlichen „Anteil der Engel“ von Frischsaft und Melasserum. Verkostungsumlage 18,00 €. Weitere Infos im Internet.

Leitung:	Ernst F. Vollmer	Gebühr: ab 6 TN/20,00 € ab 8 TN/15,00 €
----------	------------------	--

Freitag:	18:30 – 21:30 Uhr	Mensa
Termin:	9. Mai 2025	1 Abend

Anmeldeschluss 5. Mai 2025

68 Gin & Tonic – ein Hype?

Bei der Herstellung von Gin wird nicht nur eine Auswahl aus ca. 120 „Botanicals“ eingesetzt, sondern auch zwei Verfahren zur Aromatisierung angewandt, mit dem Resultat: „Gin ist nicht gleich Gin“. Verkostungsumlage 20,00 €. Weitere Infos im Internet.

Leitung:	Ernst F. Vollmer	Gebühr: ab 6 TN/20,00 € ab 8 TN/15,00 €
----------	------------------	--

Freitag:	18:30 – 21:30 Uhr	Mensa
Termin:	11. Juli 2025	1 Abend

Anmeldeschluss: 7. Juli 2025

**Sie wissen nicht, was Sie verschenken sollen?
Wie wäre es mit einem Gutschein der VHS?**

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 113
Termin:	15. März 2025	1 Tag

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/75,50 € ab 6 TN/63,50 €
----------	---------------	--

Montag:	18:30 – 21:15 Uhr	Raum 118
Beginn:	6. Mai 2025	3 Abende



Malerei-Glaserei-Farbenfachgeschäft
Malerfachbetrieb
Hansen
Malerei- 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

71 Kinesiologie kennenlernen

Energiearbeit 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: 8. März 2025 1 Tag

72 Von Kopf bis Fuß in Aktion

Fitnesstraining 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/Socken, Matte, Igel- oder Tennisball, falls vorhanden, und Pausenimbiss.

Leitung: Kerstin Klein Gebühr: ab 6 TN/22,00 €
 ab 8 TN/16,50 €
 Samstag: 10:00 – 13:00 Uhr Lernbereich links, 1. OG
 Termin: 17. Mai 2025 1 Vormittag
Anmeldeschluss: 9. Mai 2025

73 Yoga-Pilates für Anfänger/innen und Späteinsteiger/innen

Dieser Kurs wendet sich an alle die nur sehr weit zurückliegende, keine, oder wenig Erfahrungen mit Yoga und/oder Pilates haben. Mit einfachen und sanften Bewegungsabläufen, sowie verschiedenen Yoga-Haltungen, abgestimmt auf die jeweiligen individuellen körperlichen Voraussetzungen, wird die allgemeine Beweglichkeit gefördert. Ergänzende Pilates-Übungen stärken vor allem die Rumpfmuskulatur und sanftes Stretching rundet das Programm ab. Weitere Infos im Internet.

Leitung: Hanne Balzer Gebühr: ab 6 TN/60,00 €
 ab 8 TN/45,00 €
 Montags: 17:15 – 18:15 Uhr Lernbereich links, 1. OG
 Beginn: 3. Februar 2025 10 Abende

STÖR-APOTHEKE

APOTHEKER
HANS-GEORG REIMER

HAUPTSTRASSE 70
25548 KELLINGHUSEN

TELEFON (04822) 2734




74 Hatha Yoga für Anfänger/innen

Yoga wird vom Sanskrit - Wort Yoj abgeleitet und bedeutet verbinden. Der Kurs bietet den Teilnehmer/innen einen Rahmen von dem oft stressigen Alltag auszusteigen und Asanas (Körperübungen), Pranayamas (Atemübungen) und Meditation Körper, Geist und Seele zu vereinen und sich mit einem höheren Selbst zu verbinden. Mitzubringen: Matte, gemütliche Kleidung, Decke und Getränk.

Leitung: Annika Hauschildt Gebühr: ab 6 TN/70,50 €
 ab 8 TN/53,00 €
 Donnerstags 17:15 – 18:15 Uhr Lernbereich links, 1. OG
 Beginn: 30. Januar 2025 10 Abende

75 Hatha Yoga für Anfänger/innen

Text siehe Kurs 74.

Leitung: Annika Hauschildt Gebühr: ab 6 TN/70,50 €
 ab 8 TN/53,00 €
 Donnerstags 18:30 – 19:30 Uhr Lernbereich links, 1. OG
 Beginn: 30. Januar 2025 10 Abende

76 Pilates-Yoga-Stretching für (leicht) Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an alle die schon etwas Vorerfahrung mit Pilates oder Yoga haben. Mit einem Mix aus beidem und gezieltem Stretching wird die gesamte Körpermuskulatur gekräftigt und gedehnt. Teils durch ruhige, teils durch dynamische Bewegungen sowie sanftes Stretching, wird die Beweglichkeit des Körpers erweitert. Die Körperhaltung verbessert sich und das Bewusstsein für den Körper wird gestärkt. So können sich auch Verspannungen lösen und das allgemeine Wohlbefinden wird gefördert. Weitere Infos im Internet.

Leitung: Hanne Balzer Gebühr: ab 6 TN/72,00 €
 ab 8 TN/54,00 €
 Dienstags: 18:00 – 19:15 Uhr Lernbereich links, 1. OG
 Beginn: 4. Februar 2025 10 Abende

77 Pilates-Yoga-Stretching für (leicht) Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an alle die schon etwas Vorerfahrung mit Pilates oder Yoga haben. Mit einem Mix aus beidem und gezieltem Stretching wird die gesamte Körpermuskulatur gekräftigt und gedehnt. Teils durch ruhige, teils durch dynamische Bewegungen sowie sanftes Stretching, wird die Beweglichkeit des Körpers erweitert. Die Körperhaltung verbessert sich und das Bewusstsein für den Körper wird gestärkt. So können sich auch Verspannungen lösen und das allgemeine Wohlbefinden wird gefördert. Weitere Infos im Internet.

Leitung: Hanne Balzer Gebühr: ab 6 TN/72,00 €
 ab 8 TN/54,00 €
 Dienstags: 19:30 – 20:45 Uhr Lernbereich links, 1. OG
 Beginn: 4. Februar 2025 10 Abende

84 Progressive Muskelentspannung (PME) - Einstiegskurs

Text siehe Kurs 83.

Leitung: Nicole Szepansky	Gebühr: ab 5 TN/29,50 € ab 6 TN/24,50 €
Donnerstags: 20:00 – 21:00 Uhr	Lernbereich links, 1. OG
Beginn: 20. Februar 2025	4 Abende

85 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/60,00 € ab 8 TN/45,00 €
Montags: 16:00 – 17:00 Uhr	Lernbereich links, 1. OG
Beginn: 3. Februar 2025	10 Nachmittage

86 Bewegungsschule am Abend

Text siehe Kurs 85.

Leitung: Hanne Balzer	Gebühr: ab 6 TN/60,00 € ab 8 TN/45,00 €
Montags: 18:45 – 19:45 Uhr	Lernbereich links, 1. OG
Beginn: 3. Februar 2025	10 Abende

87 Bauch – Beine – Po

Eine Trainingsstunde, in der nach einer leichten Aufwärmphase etwas für die gesamte Muskulatur getan wird. Mit Spaß und Musik werden nicht nur die Bauch- und Beinmuskeln sondern auch der Rücken besonders gekräftigt. Durch die sowohl dynamischen als auch gehaltenen Übungen wird der Körper gestrafft, der körperliche Wohlfühlfaktor gefördert und unliebsamen Fettpolstern zu Leibe gerückt.

Mitzubringen: Matte, Sportkleidung, Getränk.

Leitung: Hanne Balzer	Gebühr: ab 6 TN/60,00 € ab 8 TN/45,00 €
Mittwochs: 20:00 – 21:00 Uhr	Lernbereich links, 1. OG
Beginn: 5. Februar 2025	10 Abende

88 Beckenbodentraining nach der Geburt

Dieses Training richtet sich an alle Mamas, die vor kurzem oder längerem entbunden haben. Das Training kann als Rückbildungskurs genutzt werden. Auch, wenn schon ein Rückbildungskurs abgeschlossen wurde ist dieser Kurs gut geeignet. Neben Theorie werden hier die unterschiedlichen Schichten des Beckenbodens kennengelernt. Neben dem Training ist auch die Entspannung ein großer Punkt in dem Kurs.

Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig. Weitere Infos im Internet.

Leitung: Anja von Bornstädt	Gebühr: 80,00 €
Montag: 11:00 – 12:00 Uhr	Tewesallee 6a, Kellingh.
Beginn: 27. Januar 2025	8 Vormittage

89 Zumba® Fitness

Sind Sie bereit, sich fit zu tanzen? Denn genau darum geht es beim Zumba® Fitness. Es ist eine Tanzfitnessparty zu lateinamerikanischer Musik, die einfach zu erlernen ist, Kalorien verbrennt und so Millionen Menschen Spaß macht sowie Gesundheit bringt.

Mitzubringen: Sportkleidung, geeignete Schuhe, Handtuch, Getränk.

Leitung: Filiz Roscher	Gebühr: ab 6 TN/56,00 € ab 8 TN/42,00 €
Dienstags: 19:00 – 20:00 Uhr	Forum
Beginn: 4. Februar 2025	10 Abende

90 Hula Hoop

Mit Musik und Spaß wird in diesem Kurs der Hula-Hoop-Reifen als effektives Fitness-Gerät eingesetzt. Wir lernen den Reifen kreisen zu lassen und gegebenenfalls die schon vorhandene Technik zu erweitern. Das Training mit dem Reifen stärkt die Körpermitte, fördert die Balance, Kondition und Koordination. Es werden Muskelgruppen wie Bauch-; Rücken-; Gesäß-; sowie Oberschenkelmuskeln beansprucht. Wir lassen nicht nur den Reifen, sondern praktizieren auch andere Übungen mit und ohne Reifen. Insgesamt wird der ganze Körper trainiert und die Ausdauer gefördert. Mitzubringen: Reifen, Matte und Getränk.

Leitung: Hanne Balzer	Gebühr: ab 6 TN/28,00 € ab 8 TN/21,00 €
Donnerstags: 18:30 – 19:30 Uhr	Forum
Beginn: 8. Mai 2025	4 Abende

91 Gymnastik-Wellness

Fortlaufender Kurs, Einstieg ist jederzeit möglich.

Mitzubringen: Matte, rutschfeste Socken.

Leitung: Marianne Winglmeyr	Gebühr: ab 6 TN/53,50 € ab 8 TN/40,00 €
Mittwochs: 18:00 – 19:00 Uhr	Lernbereich links, 1. OG
Beginn: 26. Februar 2025	10 Abende

Praxis für Sprach- und
Stimmtherapie
Alle Kassen

Neuromotorische
Entwicklungsförderung
NDT/INPP

JIAS- Hörtraining



ASTRID BUBLITZ
Atem | Stimme | Sprache

04822 360762

Schulberg 22 a
25548 Kellinghusen

Die Kurse 92 – 97 sind Gemeinschaftsveranstaltungen mit dem Freibad Kellinghusen. Eine Anmeldung sowie die Bezahlung der Kursgebühr erfolgt ausschließlich über die VHS. Das Eintrittsgeld wird vor Ort bezahlt. Die Kurse sind nicht ermäßigungsfähig.

92 Body Fit im Wasser

Body-Fit ist ein intensives Muskelaufbautraining. Mit gezielten Übungen gegen den Wasserwiderstand wird der gesamte Haltnungs- und Bewegungsapparat gekräftigt und mobilisiert. Das Training findet im tiefen Wasser statt. Weitere Infos im Internet.

Leitung: Tanja Reumann Gebühr: 41,00 €
Mo./Mi.: 17:40 – 18:25 Uhr Freibad
Beginn: 19. Mai 2025 10 Abende

93 Body Fit im Wasser

Text siehe Kurs 92.

Leitung: Tanja Reumann Gebühr: 41,00 €
Mo./Mi.: 18:30 – 19:15 Uhr Freibad
Beginn: 19. Mai 2025 10 Abende

94 Aqua-Power mit und ohne Gürtel im Wasser

Aqua-Power ist ein bewegungsreiches, dynamisches Kraft- und Ausdauertraining mit steigender Intensität. Gleichzeitig kräftigt es das Herz-Kreislauf-System. Je nach Fitness-Level der Teilnehmer/innen wird der Aqua-Gürtel entfernt. Weitere Infos im Internet.

Leitung: Tanja Reumann Gebühr: 41,00 €
Mo./Mi.: 17:40 – 18:25 Uhr Freibad
Beginn: 25. Juni 2025 10 Abende

95 Aqua-Power mit und ohne Gürtel im Wasser

Text siehe Kurs 94.

Leitung: Tanja Reumann Gebühr: 41,00 €
Mo./Mi.: 18:30 – 19:15 Uhr Freibad
Beginn: 25. Juni 2025 10 Abende

96 Schwimmen für Erwachsene

-Gemeinschaftsveranstaltung VHS/Schwimmbad-
Kurs für Erwachsene, die das Schwimmen erlernen oder auffrischen möchten.

Leitung: Michael Mitterer Gebühr: 80,00 €
Mo. – Fr. 20:00 – 20:45 Uhr Freibad
Beginn: Nach Rücksprache 10 Abende

97 Kraulkurs

-Gemeinschaftsveranstaltung VHS/Schwimmbad-
Kurs für Erwachsene und Kinder, die das Kraulen erlernen möchten und schon schwimmen können und sicher im Wasser sind

Leitung: Michael Mitterer Gebühr: 50,00 €
Mo. – Fr. 20:00 – 20:45 Uhr Freibad
Beginn: Nach Rücksprache 5 Abende

98 Krav Maga – Workshop

Selbstverteidigung für Frauen ab 14 Jahren

Jede Frau kann sich verteidigen. Daher ist es wichtig, keine Unsicherheit auszustrahlen, sondern selbstbewusst, mutig und stark aufzutreten. Dies ist der erste Schritt der Selbstverteidigung. Dieser Workshop hilft Gefahrensituationen frühzeitig als solche zu erkennen, die eigene Wohlfühlgrenze aufzuzeigen und sich körperlich zu verteidigen. Sportliche Fitness ist keine Voraussetzung. Weitere Infos im Internet.

Leitung: Nicole Pump Gebühr: ab 6 TN/19,50 €
ab 8 TN/14,50 €
Samstag: 9:00 – 12:00 Uhr Lernbereich links, 1. OG
Termin: 22. Februar 2025 1 Vormittag

**Gerne können Sie uns ein SEPA-Mandat erteilen, dann buchen wir die Kursgebühr vor Kursbeginn ab.
Dies ist gleichzeitig ein Hinweis, dass der Kurs stattfindet.**

99 Krav Maga - Selbstverteidigung für Frauen ab 14 Jahren

Text siehe Kurs 98.

Leitung: Nicole Pump Gebühr: ab 6 TN/27,50 €
ab 8 TN/20,50 €
Montags: 19:30 – 21:00 Uhr Sporthalle Otto-Ralfs-Str.
Beginn: 17. März 2025 3 Abende

100 Golf Einsteigerkurs

Sie lernen die Grundlagen der verschiedenen Golfschläge kennen. Die ersten Golfbahnen werden zudem gespielt und die erlernten Schläge angewandt. Dieser Kurs dient außerdem zur Vorbereitung für die Platzreife. Weitere Infos im Internet. Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.

Leitung: Nathan Judge Gebühr: 100,00 €
Samstags: 14:00 – 15:30 Uhr **Golfplatz Breitenburg**
Beginn: 3. Mai 2025 6 Nachmittage
Anmeldeschluss: 21. April 2025

LIEBEVOLLGEBORGEN DER FAMILIENDIENST

Eltern-Kind-Bereich

- Doula/Geburtsbegleitung
- Geburtsvorbereitung
- Beckenbodentraining
- Beikost- und Stillberatung
- Babymassage
- Schwangerentreff
- Baby- und Krabbeltreff
- CaPiMo-Kurse



- Ab dem 01.02.25
Ambulanter Pflegedienst
- Pflegerische Versorgung
 - Behandlungspflege
 - Haushaltshilfe
 - Betreuung
 - Beratungen



Anja von Bornstädt
0163-3734535
www.liebevollgeborgen.de
www.doula-kreissteinburg.de



101 Babymassage

Die sanfte Babymassage ist eine tolle Bindungsübung. Dein Baby erfährt Wärme, Zuwendung und Entspannung. Euer Wohlbefinden steht im Vordergrund. Die sanfte Babymassage hat positive Effekte auf den Kreislauf, die Verdauung, die Muskulatur und die Durchblutung der Babyhaut. Die sanfte Babymassage kann Schreistunden mindern und einen guten, gesunden Babyschlaf fördern. Der Kurs ist ab 6 Wochen bis ca. 6 Monate geeignet. Kleingruppe bis 6 TN. **Der Kurs ist nicht ermäßigungs-fähig.** Weitere Infos im Internet.

Leitung:	Anja von Bornstädt	Gebühr:	60,00 €
Mittwoch:	10:45 – 12:15 Uhr		Tewesallee 6a, Kellingh.
Beginn:	29. Januar 2025		5 Vormittage

102 Schlafen wie ein Baby

Du erwartest ein Kind, bist gerade Mama geworden oder blickst auf diesen Titel, weil das Thema Babyschlaf aktuell bei dir präsent ist. In meinem Vortrag möchte ich dir Wissenswertes über das Thema Babyschlaf mitgeben. Weitere Infos im Internet.

Leitung:	Anne Laura Leukel	Gebühr:	ab 6 TN/11,50 € ab 8 TN/ 8,50 €
Montag:	19:00 – 20:30 Uhr		online
Termin:	3. März 2025		1 Abend

103 Intervallfasten oder intermittierendes Fasten

Intervallfasten soll helfen, Gewicht zu reduzieren und lt. Studien-ergebnissen einer Vielzahl von Krankheiten vorbeugen. Intervallfasten gibt es in verschiedenen Arten. Was macht es mit Deinem Körper? Worauf solltest Du achten und welche Art passt in Deinen Alltag?

Leitung:	Beate Kloss	Gebühr:	ab 6 TN/12,00 € ab 8 TN/ 9,00 €
Dienstag:	19:00 – 21:00 Uhr		Raum 116
Termin:	28. Januar 2025		1 Abend

Eine Abmeldung muss spätestens eine Woche vor Kursbeginn schriftlich in der VHS vorliegen. Ansonsten ist die Kursgebühr zu zahlen.

104 Darm gesund – Alles gesund

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist die Basis, um die Funktion des Darms aufrecht zu erhalten. Viele Studien belegen den Zusammenhang einer verschobenen Darmflora und chronischen Erkrankungen wie Herzerkrankungen, Asthma, Diabetes bis hin zu psychischen Erkrankungen. Was Du Gutes für Deinen Darm und Deine Gesundheit tun kannst, wird Dir in diesem Vortrag vermittelt.

Leitung:	Beate Kloss	Gebühr:	ab 6 TN/12,00 € ab 8 TN/ 9,00 €
Dienstag:	19:00 – 21:00 Uhr		Raum 116
Termin:	11. Februar 2025		1 Abend



Thorsten Möller,
Filialdirektor Kellinghusen

**Wir setzen uns ein für das,
was im Leben wirklich zählt.**

**Für Sie, für die Region,
für uns alle.**

Weil's um mehr als Geld geht.

 **Sparkasse
Westholstein**

105 Holistic Health

Welchen Vorzug bieten personalisierte Ernährung & Bewegung? Ganzheitliche Gesundheit bezieht sich auf das Konzept, Körper, Geist und Seele als eine Einheit zu betrachten und alle Aspekte des Wohlbefindens zu berücksichtigen. Dies umfasst u.a. eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige körperliche Aktivitäten. In diesem Vortrag wird über die Vorzüge der wissenschaftlich fundierten personalisierten Ernährung und Bewegung berichtet.

Leitung:	Beate Kloss	Gebühr:	ab 6 TN/12,00 € ab 8 TN/ 9,00 €
Dienstag:	19:00 – 21:00 Uhr	Raum	116
Termin:	25. Februar 2025		1 Abend

106 Übersäuerung

Ein ernstzunehmendes Gesundheitsproblem

Eine langfristige Übersäuerung des Körpers kann zu verschiedenen Gesundheitsproblemen führen, wie z.B. Müdigkeit, Verdauungsprobleme, Muskel- und Gelenkschmerzen. Wie entsteht eine Übersäuerung und wie merke ich, ob ich „sauer“ bin? Was Du präventiv mit Ernährung und Bewegung machen kannst, wird Dir in diesem Vortrag vermittelt.

Leitung:	Beate Kloss	Gebühr:	ab 6 TN/12,00 € ab 8 TN/ 9,00 €
Dienstag:	19:00 – 21:00 Uhr	Raum	116
Termin:	11. März 2025		1 Abend

107 Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Ein gesunder Lebensstil ist in der heutigen Zeit wichtiger denn je. Viele Faktoren beeinflussen die physische und psychische Gesundheit. Die Verunsicherung ist groß, welche der zigtausenden Ernährungsempfehlungen denn nun die Richtige ist. Was zu einem gesunden Lebensstil gehört und Du tun kannst, um gesund und leistungsfähig alt zu werden, welche Rolle dabei die Ernährung und ein gut funktionierender Darm spielen, wird Dir in diesem Vortrag vermittelt.

Leitung:	Beate Kloss	Gebühr:	ab 6 TN/12,00 € ab 8 TN/ 9,00 €
Dienstag:	19:00 – 21:00 Uhr	Raum	116
Termin:	25. März 2025		1 Abend



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

108 Beikostberatung

Schrittweise Einführung von fester Nahrung bei Säuglingen

Brei? BLW (Baby-Led-Weaning) oder Fingerfood? Was ist was und womit beginnt man? Wann beginnt man? Zum Thema Beikost existieren viele veraltete Ansichten und Mythen. In dem Vortrag geht es um den richtigen Zeitpunkt und womit gestartet werden kann. Es geht um Spaß und sanften heranführen an die feste Kost. Und wie verhält es sich mit dem Stillen, der Anfangsmilch und der Allergieleitlinie? Es ist Platz für Fragen, die wir klären können. Was, wann, wie viel?

Leitung:	Anja von Bornstädt	Gebühr:	ab 6 TN/11,50 € ab 8 TN/ 8,50 €
Dienstag:	19:30 – 21:00 Uhr	online	
Termin:	18. Februar 2025		1 Abend

**Zu den Kursen 109 - 115 ist Folgendes mitzubringen:
Dosen für Reste, Schürze, Küchenmesser, Getränk.
Anmeldeschluss ist jeweils 7 Tage vor Kursbeginn. Bei späteren Abmeldungen sind sowohl die Kursgebühren, als auch die Lebensmittelkosten voll zu bezahlen. Weitere Infos im Internet.**

109 Asia Kochkurs

Wir kochen typische Gerichte aus China, Thailand, Indien und Japan. Die asiatische Küche verwöhnt uns mit Köstlichkeiten von süß-sauer bis pikant-scharf. Gemüse aus dem Wok, cremige Currys, Pfannenbrot und eine Fülle feinsten Aromen, mit Gewürzen, die auch in Deutschland leicht zu finden sind, werden unseren Gaumen an diesem Abend verwöhnen. Lebensmittelumlage: 10 €

Leitung:	Meike Albertsen	Gebühr:	ab 6 TN/29,50 € ab 8 TN/22,00 €
Dienstag:	18:00 – 21:00 Uhr	BiBeKu	
Termin:	11. Februar 2025		1 Abend

110 Leckereien aus Blätterteig

Wir backen süße und herzhaft Blätterteigteilchen für die Party, das Abendessen oder den überraschenden Kaffeebesuch. Ein schneller Snack oder eine raffinierte Vorspeise gesucht? Hier werden Sie tolle Anregungen bekommen für vielfältige Köstlichkeiten. Schnell und einfach, zaubern wir auf der Basis von Blätterteig aus dem Kühlregal, köstliche Leckereien. Lebensmittelumlage: 10,00 €

Leitung:	Meike Albertsen	Gebühr:	ab 6 TN/29,50 € ab 8 TN/22,00 €
Dienstag:	18:00 – 21:00 Uhr	BiBeKu	
Termin:	18. März 2025		1 Abend

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

111 Vegetarisch für Anfänger/inn

Sie möchten weniger Fleisch essen, aber es soll trotzdem lecker sein? Mit Lebensmitteln, die es regional und saisonal zu kaufen gibt? Einfach nachhaltiger leben? Dann ist das der richtige Kurs für Sie. So schützen Sie nicht nur Ihre Gesundheit, sondern auch das Klima. Lebensmittelumlage: 10,00 €.

Weitere Infos im Internet!

Leitung: Meike Albertsen Gebühr: ab 6 TN/29,50 €
ab 8 TN/22,00 €

Dienstag: 18:00 – 21:00 Uhr **BiBeKu**
Termin: 29. April 2025 1 Abend

Anmeldeschluss ist jeweils 7 Tage vor Kursbeginn. Bei späteren Abmeldungen sind sowohl die Kursgebühren, als auch die Lebensmittelkosten voll zu bezahlen.

112 Levante Küche

Wir wollen verschiedene orientalische Gerichte zubereiten, für einen vegetarischen Mezzetisch, Mujadara, Cigköfte, Salzzitronen, Schachshuka und Künefe, an Gewürzen wird nicht gespart. Lebensmittelumlage 10,00 €

Leitung: Antje Delfs Gebühr: ab 6 TN/29,50 €
ab 8 TN/22,00 €

Donnerstag: 18:30 – 21:30 Uhr **BiBeKu**
Termin: 27. Februar 2025 1 Abend



Schach – das Spiel für Jung und Alt

Du spielst gerne Schach oder
möchtest es lernen?
Du möchtest gerne andere
Schachspieler treffen und nicht nur
online spielen?

Du möchtest gar Turniere und Ligawettkämpfe spielen?
Dann bist Du bei uns genau richtig!

Wir sind der **Schachclub Wrist-Kellinghusen**. Schachspieler und solche, die es noch werden wollen, sind bei uns immer herzlich willkommen. Schau doch einmal bei uns vorbei, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Alle relevanten Informationen und den jeweils aktuellen Trainingsplan findest du unter:

www.sc-wrist-kellinghusen.de
(siehe QR-Code).

Wir freuen uns auf dich!



113 Kräuterküche im Frühling

Wir wollen Wildkräuter der Jahreszeit probieren und zubereiten. Wer jungen Giersch oder Brennnesseln schon im Garten hat, kann sie gerne für ein Pesto mitbringen. Wir machen Brötchen, Spätzle, Tarte oder einfach einen Tee. Lebensmittelumlage 8,00 €.

Leitung: Antje Delfs Gebühr: ab 6 TN/29,50 €
ab 8 TN/22,00 €

Donnerstags: 18:30 – 21:30 Uhr **BiBeKu**
Termin: 10. April 2025 1 Abend

114 Indische Küche

Die Vielfalt der indischen Küche ist faszinierend, denn jede Region hat ihren einzigartigen Kochstil. Wir entdecken authentische Menüs, von köstlichen Currys wie Butter Chicken und indischem Käse-Curry bis hin zu fluffigem Naan, Basmati-Reis, grünem Chutney, Gurken-Erdnuss-Salat, Gemüsetaschen und Rote-Bete-Raita. Wir stellen Paneer (indischen Käse) her und das erfrischende Mango-Lassi rundet das Essen perfekt ab. Lebensmittelumlage: 15 €. Weitere Infos im Internet.

Leitung: Varuna Singh Gebühr: ab 6 TN/36,00 €
ab 8 TN/27,00 €

Donnerstag: 18:00 – 21:30 Uhr **BiBeKu**
Termin: 3. April 2025 1 Abend

115 Indisch Kochen: Alltägliche Rezepte wie zu Hause

Die Vielfalt der indischen Küche ist faszinierend, denn jede Region hat ihren einzigartigen Kochstil. Wir entdecken alltägliche indische Menüs, von Kichererbsen-Curry, indischem Käse-Gemüsecurry, Basmati-Reis, Paratha (Fladenbrot ohne Hefe), Auberginen-Raita (Auberginen in Joghurtsoße), pikanten Pfannkuchen, scharfem Chutney und Salat. Wir stellen Paneer (indischen Käse) her, und das Mango-Lassi rundet das Essen ab. Lebensmittelumlage: 15 €. Weitere Infos im Internet.

Leitung: Varuna Singh Gebühr: ab 6 TN/36,00 €
ab 8 TN/27,00 €

Mittwoch: 18:00 – 21:30 Uhr **BiBeKu**
Termin: 21. Mai 2025 1 Abend

116 Das Räuchern von Fischen

Sie bekommen eine Einführung in die Grundlagen des Heißräucherns. Wir räuchern in einem klassischen Altonaer Ofen, der mit Holz beheizt wird. Geräuchert werden Forelle, Aal, Karpfen und Fischfilet. Die Schritte vom Schlachten der Fische über das Salzen bis zum Räuchern werden erklärt und praktisch durchgeführt. Lebensmittelkosten 11,00 €. Getränke können vor Ort erworben werden.

Leitung: Jürgen Knutzen Gebühr: ab 6 TN/16,50 €
ab 8 TN/12,50 €

Donnerstag: 18:00 – 21:00 Uhr **Springhoe**
Termin: 3. April 2025 1 Abend

Sprachen

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen.

117 Englisch A1 für Anfänger/innen 1. Sem.

Hello and good evening! Englisch ist eine Sprache, die man getrost als Weltsprache bezeichnen kann. Trotzdem ist das Schulenglisch für viele Aktivitäten nicht ausreichend oder teilweise vergessen. Der ideale Grund, langsam alles aufzufrischen oder Neues zu lernen. Wir orientieren uns am Europäischen Referenzrahmen für Sprachen. Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Leitung: Suzanne Douglas Heine Gebühr: ab 6 TN/93,50 €
ab 8 TN/70,00 €

Dienstags: 19:00 – 20:30 Uhr Raum 119
Beginn: 4. Februar 2025 10 Abende

118 Englisch B1 für Fortgeschrittene (18. Semester)

Fortsetzung des bestehenden Kurses. In netter Atmosphäre vertiefen wir Sprechen, Hörverstehen sowie Grammatik. Kleingruppe 8 Teilnehmer/innen. **Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.**

Leitung: Heike Josuttis Gebühr: ab 6 TN/40,00 €
ab 8 TN/30,00 €

Donnerstags: 17:30 – 19:00 Uhr Raum 112
Beginn: 6. März 2025 5 Abende

Lehrbücher:

Die Lehrbücher werden im Kurs bekannt gegeben.

119 Englisch B1 für Fortgeschrittene (18. Semester)

Anschlusskurs zu Kurs 118. **Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.**

Leitung: Heike Josuttis Gebühr: ab 6 TN/40,00 €
ab 8 TN/30,00 €

Donnerstags: 17:30 – 19:00 Uhr Raum 112
Beginn: 8. Mai 2025 5 Abende

120 English Sunday Tea Time

Ein bisschen anglophil? Englisch sprechen und einfach in netter Gemeinschaft sein? Wir wollen einen regelmäßigen Treff anbieten, gern auch mal etwas vorlesen oder selbst eine short story schreiben. Skones und Cookies essen, etwas über Land und Leute erfahren, Urlaubserinnerungen aus englisch-sprachigen Ländern mitteilen. Es gibt keine Bedingung an Sprach-Vorkenntnissen! Termine: 16.2./16.3./6.4. und 15.6.2025.

Leitung: Suzanne Douglas Heine Gebühr: ab 6 TN/38,00 €
ab 8 TN/28,50 €

Sonntags: 14:30 – 16:00 Uhr Raum 112
Beginn: 16. Februar 2024 4 Nachmittage



urlaubshund[©]
Ferienhäuser für Menschen und ihre 4-beinigen Freunde
Hundereisebüro

Inhaberin Natalie Leneweit e.K.
Gerberstraße 27 • 25548 Kellinghusen
Tel. +49 (0) 4822 – 36 007 30

info@urlaubshund.de 🐾 www.urlaubshund.de

 hundereisebüro urlaubshund

 Instagram urlaubshund

121 Spanisch A1 für Anfänger/innen (2. Semester)

Wir werden Spanisch für Anfänger/innen erlernen. Dieser Kurs ist für Interessierte mit wenig Kenntnissen gedacht. Dafür werden wir Vokabeln, etwas Grammatik und erste Eindrücke von der spanischen Sprache kennenlernen.

Leitung: Cristina Portero-Barcenilla Gebühr: ab 6 TN/85,50 €
ab 8 TN/64,00 €

Dienstags: 19:00 – 20:30 Uhr Raum 112
Beginn: 28. Januar 2025 10 Abende

122 Spanisch A1 für Anfänger/innen (6. Semester)

Dieser Kurs ist für Interessierte mit etwas Kenntnissen gedacht. Wir lernen verschiedenen Themen wie z.B., nach der Adresse fragen, Einkaufen und Bummeln gehen. Grammatik ist auch etwas dabei.

Leitung: Cristina Portero-Barcenilla Gebühr: ab 6 TN/85,50 €
ab 8 TN/64,00 €

Dienstags: 17:20 – 18:50 Uhr Raum 112
Beginn: 28. Januar 2025 10 Abende

**Es kann zu kurzfristigen Raumverlegungen der Kurse kommen.
Zu Kursbeginn ist immer jemand von der VHS vor Ort und zeigt den Weg.**

123 Spanischworkshop A1 für Touristen - Anfänger/innen

Dies ist ein Schnupperworkshop um erste Eindrücke der spanischen Sprache zu erlangen: Wie man sich begrüßt, verabschiedet oder sich vorstellt. Fragen zur Herkunft und zum Befinden, aber auch etwas Grammatik.

Leitung: Cristina Portero-Barcenilla Gebühr: ab 6 TN/53,50 €
 ab 8 TN/40,00 €
 Sa./So.: 10:00 – 15:00 Uhr Raum 112
 Termine: 8./9. Februar 2025 2 Tage

124 Spanischworkshop A1

Für Touristen - Anfänger/innen - Fortsetzung

Dieser Workshop ist als Anschlusskurs zu Kurs 123 gedacht. Wir werden weiter in der spanischen Sprache Wortschatz und etwas Grammatik lernen: z. B. Restaurant, Hotel, Flughafen, wir werden aber auch Fragen und Unklarheiten von dem vorherigen Workshop klären. Andere Teilnehmer mit etwas Vorkenntnissen sind auch willkommen.

Leitung: Cristina Portero-Barcenilla Gebühr: ab 6 TN/53,50 €
 ab 8 TN/40,00 €
 Sa./So.: 10:00 – 15:00 Uhr Raum 112
 Termine: 22./23. Februar 2025 2 Tage

125 Dänisch A1 für Anfänger/innen (1. Semester)

Sie erhalten die Grundbegriffe der dänischen Umgangssprache von einer Muttersprachlerin. Einführung in das dänische Leben, Brauchtum und Gewohnheiten, damit Sie mehr Freude und Gewinn an Ihrer nächsten Reise haben. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Leitung: Ida Schott Gebühr: ab 6 TN/78,00 €
 ab 8 TN/58,50 €
 Mittwochs: 19:30 – 21:00 Uhr Raum 112
 Beginn: 29. Januar 2025 10 Abende

*Unser Komplett-Service:
 Gardinen abnehmen, waschen/
 reinigen, aufhängen!*

Raumausstattung

Lindemann

Meisterbetrieb

- Polsterarbeiten in eigener Werkstatt
- Gardinen/ Dekoration
- Sonnenschutz
- Bodenbeläge
- Insektenschutz
- Rollos/ Plissees



Hauptstr. 35
 25548 Kellinghusen
 Telefon: 04822 - 10 99
 Fax: 04822 - 10 52

Beachten Sie unbedingt die Geschäftsbedingungen auf Seite 4+5.

**Anmeldung unter Tel. 04822/376730, Fax 04822/376732
 info@volkshochschule-kellinghusen.de.**

126 Dänisch A1 für Anfänger/innen (5. Semester)

Fortsetzung des vorherigen Semesters. Auch neue Teilnehmer/innen mit entsprechenden Sprachkenntnissen sind willkommen. Wir wollen leichte Texte lesen, darüber sprechen und leichte grammatische Übungen machen.

Leitung: Ida Schott Gebühr: ab 6 TN/78,00 €
 ab 8 TN/58,50 €
 Montags: 20:00 – 21:30 Uhr Raum 112
 Beginn: 27. Januar 2025 10 Abende

127 Dänisch B2 für Fortgeschrittene (15. Semester)

Der Kurs ist auch für neue Teilnehmer/innen geeignet, die ihre dänischen Kenntnisse auffrischen, vertiefen und erweitert wollen oder sich nach längerer Pause wieder mit der dänischen Sprache beschäftigen möchten.

Leitung: Ida Schott Gebühr: ab 6 TN/53,50 €
 ab 8 TN/40,00 €
 Mittwochs: 18:30 – 19:30 Uhr Raum 112
 Beginn: 29. Januar 2025 10 Abende



Mitglied im Diakonischen Werk Schleswig-Holstein

Verein für Gemeindepflege

für Kellinghusen und Umgebung
 von 1893 e.V.

Kastanienallee 11 · 25548 Kellinghusen

- Kindergarten Kastanienallee
- Kindergarten Stechelsweg
- Waldkindergarten
- Ferienbetreuung
- Projekt Bürgerbus

Unsere Büroöffnungszeiten: Telefon:
 Mo.- Fr.: 9:00 - 14:00 Uhr 04822 - 9 45 93 60



Zimmerei
SVEN GERLACH
Meisterbetrieb

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

Asternweg 31 · 25548 Kellinghusen · www.gerlach-zimmerei.de
Telefon 0 48 22/95 06 25 oder 01 62/3 66 25 97

128 Schwedischworkshop für Touristen A1 (1. Semester)

Dieser Workshop richtet sich an Teilnehmer/innen, die keine oder nur sehr geringe Vorkenntnisse der schwedischen Sprachen besitzen. Ziel dieses Workshops soll es sein, Grundkenntnisse der Aussprache, Grammatik und einen kleinen Wortschatz zu erwerben.

Leitung: Sascha Ologge Gebühr: ab 6 TN/63,50 €
 ab 8 TN/47,50 €

Samstags: 10:00 - 15:00 Uhr Raum 113
Termine: 5./6. April 2025 2 Tage

129 Schwedischworkshop für Touristen A1 (2. Semester)

In diesem Workshop üben wir die Aussprache und Dialoge, die im Alltag und als Tourist hilfreich sind. Daher richtet sich dieser Workshop an Teilnehmer/innen, die bereits Grundkenntnisse der schwedischen Sprache erworben haben.

Leitung: Sascha Ologge Gebühr: ab 6 TN/63,50 €
 ab 8 TN/47,50 €

Sa./So.: 10:00 - 15:00 Uhr Raum 113
Termine: 17./18. Mai 2025 2 Tage

130 Italienisch-Workshop für den Urlaub für Anfänger/innen

Andiamo! Los geht's! Italienisch für den Urlaub, nicht nur eine Sprache, sondern auch ein Einstieg zu Land und Leute. In diesem Workshop erfahren Sie, wie man Essen bestellt, ein Zimmer bucht. Aber auch, was mache ich bei Krankheit oder Unfall.

Mitzubringen: Schreibunterlagen und 6 € für Lehrmaterial.

Leitung: Susanne Douglas Heine Gebühr: ab 6TN/57,50 €
 ab 8TN/43,00 €

Sa./So.: 10:00 – 15:00 Uhr Raum 112
Termine: 29./30. März 2025 2 Tage

Arbeit, Beruf

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „Arbeit und Beruf“ dar.

131 MS Excel Grundlagen und erweiterte Kenntnisse

Erwerben von grundlegenden sowie weiterführenden Excel-Kenntnissen. Tabellen effizient gestalten und verwalten. Formeln und Funktionen für die Kalkulation optimal nutzen und in Diagrammen visualisieren. Einfache und umfangreiche Berechnungen und Darstellungen sind keine Magie sondern können erlernt werden. Gute Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

Leitung: Rigo Bohnsack Gebühr: ab 6 TN/60,00 €
 ab 8 TN/45,00 €

Dienstags: 19:00 – 21:00 Uhr Raum 343
Beginn: 4. Februar 2025 5 Abende

132 Computer-Treff „55 plus“

Bei regelmäßigen Treffen wird auf die Bedürfnisse der Teilnehmer/innen eingegangen. Viele Tipps und Tricks rund um den Computer. Das eigene Gerät kann mitgebracht werden. Kleingruppe 6 Teilnehmer/innen.

Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.

Termine: 6.2./6.3./10.4./ und 5.6.2025.

Leitung: Martin Münzel Gebühr: 50,00 €

Donnerstags: 18:00 – 20:00 Uhr Raum 343
Beginn: 6. Februar 2025 4 Abende



Simons drucken ...

simons drucken
Rendsburger Landstraße 224
24113 Kiel
Tel.: 0431... 661500
Fax: 0431... 6615011
www.simons-drucken.de
info@simons-drucken.de

133 Smartphone „55 plus“ - Einführungskurs

Einsteiger/innen lernen die Basisfunktionen ihres Android-Smartphones (z.B. Samsung, LG, HTC, Sony, Huawei u.a.) kennen. Telefonieren, SMS/MMS, Kontakte, Fotografieren, WLAN, Internetnutzung, Google-Konto, Apps, installieren und deinstallieren. Auf dem Smartphone muss das Betriebssystem Android vorhanden sowie ein Google-Konto eingerichtet sein. Kleingruppe 8 TN.

Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.

Mitzubringen: Smartphone inkl. Vertrag mit Internet-Nutzung, Netzteil.

Leitung: Martin Münzel Gebühr: ab 6 TN/39,50 €
ab 8 TN/29,50 €
Dienstags: 18:30 – 20:30 Uhr Raum 343
Beginn: 11. März 2025 3 Abende

134 PC Grundlagenkurs „55 plus“

In aller Ruhe werden die allgemeinen Grundlagen der Computer-beratung vermittelt (Umgang mit Maus & Tastatur, erste Ausflüge ins Internet, einfache Textverarbeitung, welche Programme brauche ich wofür). Kleingruppe 6 TN. **Der Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.**

Leitung: Martin Münzel Gebühr: 26,50 €
Donnerstags: 18:30 – 20:30 Uhr Raum 343
Beginn: 8. Mai 2025 2 Abende



**Rupprecht &
Siefke GmbH**

Auf der Lieth 1 · 25548 Kellinghusen

Tel. 04822 - 37157

www.rsbau-gmbh.de

info@rsbau-gmbh.de

Alles aus einer Hand!

Maurer-, Beton- und Fliesenarbeiten

Neubau – auf Wunsch auch schlüsselfertig

Teil- bzw. Komplettisanierung von Altbauten

BAUUNTERNEHMEN

135 Für mehr Gelassenheit im Job

Wenn die Arbeit belastet...

Dann läuft etwas schief. Unzufriedenheit und sogar Krankheit kommen da fast schleichend, jedoch verlässlich. Lernen Sie, wie Sie mit belastenden Einflussfaktoren so umgehen können, dass Ihr Privatleben und Ihre Gesundheit nicht länger darunter leiden und Ihnen der Job Spaß macht!

Leitung: Nicole Szepansky Gebühr: ab 5 TN/42,50 €
ab 6 TN/35,50 €
Samstag: 9:30 – 16:00 Uhr Raum 112
Termin: 1. Februar 2025 1 Tag

**Die Workshops 135 + 136 werden als Kleingruppe 6 TN angeboten.
Mitzubringen: Collegenblock, Stift und Verpflegung.**

136 Wertschätzende Gesprächsführung

Warum ist es so schwer, mit manchen Menschen gut auszukommen? Oft schwingt schon zu Beginn eines Gespräches eine negative Spannung mit, die einen positiven Ausgang fast unmöglich macht. Sie lernen die Erfolgsfaktoren von Kommunikation kennen und wie Sie gezielt auf diesen Einfluss nehmen. So werden Sie in Zukunft auch in schwierigen Gesprächssituationen für ein angenehmes und wertschätzendes Miteinander sorgen!

Leitung: Nicole Szepansky Gebühr: ab 5 TN/42,50 €
ab 6 TN/35,50 €
Samstag: 9:30 – 16:00 Uhr Raum 112
Termin: 15. März 2025 1 Tag

Für einen scharfen Blick in die Zukunft



Seit sechs Jahrzehnten steht Optik Jacobsen für individuelle Sehlösungen und ständige Weiterentwicklung. Auch für die Optikermeisterin Julia Kösling-Deutsch, die den Meisterbetrieb 2019 übernahm, stehen erstklassiger Service und hochwertige Produkte im Mittelpunkt. Kunden profitieren von der Kombination aus traditionellem Handwerk und modernster Technik. In seiner Arbeit hat das Team von Optik Jacobsen Menschen jeden Alters im Blick, nicht zuletzt auch Kinder. „Immer mehr Kinder sind von Kurzsichtigkeit betroffen“

Durch die neuen Essilor Stellest Brillengläser kann das Längenwachstum des Augapfels und somit das Fortschreiten der Kurzsichtigkeit bei Kindern stark verlangsamt werden. Gleichzeitig sind die Brillengläser ästhetisch, sicher und einfach anzuwenden“ betont Julia Kösling-Deutsch und lädt ein: Wer mehr zu dem Thema wissen möchte, ist herzlich willkommen, sich bei uns beraten zu lassen.

Lehmberg10 · 25548 Kellinghusen · Telefon 04822-8155
www.optik-jacobse.de · info@optik-jacobsen.de

Jugendvolkshochschule

Lebenslanges Lernen von Anfang an – Lernen für die Welt von morgen. Das Angebot 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.

137 Kindernähworkshop für Anfänger/innen ab 9 Jahre

Mit einer Nähmaschine, bunten Stoffen, Garn und viel Fantasie nähen wir ein tolles Kissen. Damit ihr Materialien und die Maschinen besser kennenlernt, gibt es eine Einführung vorweg. Kleingruppe 4 TN. Damit alle das richtige Material dabei haben, bitte ich um Rücksprache unter Tel.: 0157/75112669. Weitere Infos im Internet.

Leitung:	Tanja Peter	Gebühr:	34,00 €
Samstag:	10:00 - 14:00 Uhr	Wrist	
Termin:	5. April 2025		1 Tag

138 Linedance für Kids ab 8 Jahre

Hast du Lust auf coole Musik und bewegst dich gerne dazu? Dann komm in unseren Schnupperkurs Linedance für Kids! Wir tanzen zu aktuellen Hits und lernen einfache Schrittfolgen, die jeder schnell beherrscht. Egal, ob du schon tanzerfahren bist oder ganz neu anfängst, bei uns bist du herzlich willkommen. Mitzubringen: bequeme Schuhe und Getränk

Leitung:	Birgit Walther	Gebühr:	ab 6 TN/10,50 € ab 8 TN/ 8,00 €
Samstag:	10:30 – 12:00 Uhr	Forum	
Termin:	22. März 2025		1 Vormittag

seit 1979
vor Ort

**Sei bereit für das,
was in Dir steckt!**

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



für Jung &
Junggebliebene



**Weitere Informationen auf
aikidoclubkellinghusen.de**

μαθήματα γερμανικών

Gefördert durch: SH   

almanca kursları

cursos de alemán

cours d'allemand

Was WannWo

Den richtigen Deutschkurs finden!

курсы немецкого языка

german language courses

دورات تعلم اللغة الألمانية

德语课程

deutsch.sh-kursportal.de

Bei erhöhter Nachfrage auf den Kinder-Töpferkurs bieten wir nach Rücksprache mit der Dozentin gerne einen weiteren Kurs an.

139 Frühjahrstöpfern für Kinder ab 7 Jahre

Passend zur Jahreszeit töpfern wir Blumen, Vogeltränken oder was Euch noch so einfällt. Die fertigen Kunstwerke werden frostfest gebrannt und können dann für den Innen- und Aussenbereich verwendet werden. Abholung der fertigen Ware wird per Mail bekannt gegeben. Mitzubringen: Materialkosten ca. 7€ und Pausensnack.

Leitung:	Bente Damrau	Gebühr:	ab 6 TN/24,00 € ab 8 TN/18,00 €
Samstag:	11:00 – 14:00 Uhr	Grundschule Werkraum	
Termin:	29. März 2025		1 Vormittag

Achtung!
Die Anmeldung sowie die Bezahlung der Gebühr erfolgen ausschließlich über die VHS. Es ist der Eintritt für das Freibad separat zu zahlen. Bei Gewitter finden keine Kurse statt. Die Kurstage werden nachgeholt. Eine Abmeldung ist nur bis eine Woche vor Kursbeginn schriftlich möglich.

Schwimmkurse für Anfänger/innen ab 6 Jahren

-Gemeinschaftsveranstaltung mit dem Schwimmbad-

Die Kurse finden montags bis samstags über einen Zeitraum von zwei Wochen statt. Beginn ist jeweils der 28.07./11.08. und 25.08.2025, es finden jeweils Kurse von 9:30 - 10:15 Uhr und 10:30 - 11:15 Uhr statt.

Leitung:	Michael Mitterer	Freibad
Gebühr:		50,00 € 12 Vormittage

Schwimmkurse für Fortgeschrittene ab 6 Jahren

-Gemeinschaftsveranstaltung mit dem Schwimmbad-

Die Kurse finden montags bis samstags über einen Zeitraum von zwei Wochen statt. Beginn ist jeweils der 28.07./11.08. und 25.08.2025, von 11:30 - 12:15 Uhr.

Leitung:	Michael Mitterer	Freibad
Gebühr:	50,00 €	12 Vormittage



Kursportal Schleswig-Holstein

www.sh-kursportal.de

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

Gefördert durch:

SH



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

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

WORAUF WARTEST DU ?

Zusammen machen wir Dein Zuhause

zu einem schöneren Ort.



Baustoff-Fachhandel + Baumarkt + Gartencenter unter einem Dach

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