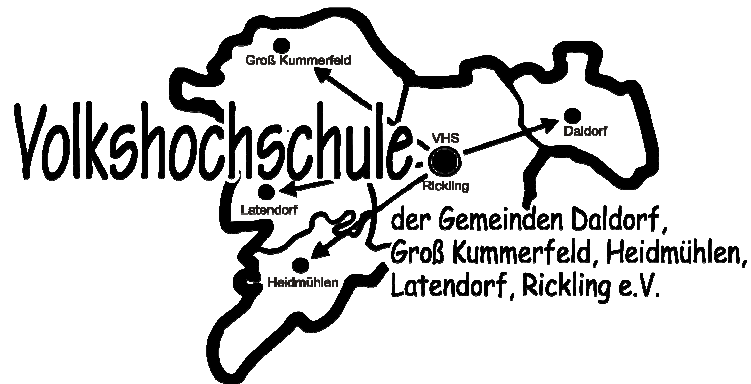


V
H
S



Frühjahr-/Sommersemester

2018

Januar bis Juli

Geschäftsstelle

Volkshochschule der Gemeinden Daldorf, Groß Kummerfeld, Heidmühlen, Latendorf, Rickling e.V. (**VHS Rickling e.V.**)
Dorfstraße 36 - 24635 Rickling

Tel.: 0 43 28 17 29 13

Mail: info@vhs-rickling.de

Fax: 0 43 28 17 29 14

Internet: www.vhs-rickling.de

Öffentliche Büro-Sprechzeiten Dorfstraße 36 - 24635 Rickling

Montag 10 - 12 Uhr und Donnerstag 16 - 18 Uhr

Während der Schulferien werden keine Sprechzeiten angeboten.

Anmeldungen können erfolgen

° persönlich zu den Öffnungszeiten im VHS-Büro

° per Telefon unter 04328 172913

° per Fax unter 04328 172914

° per Mail unter info@vhs-rickling.de

Bankverbindung VR Bank Neumünster

BIC GENODEF1NMS

IBAN DE20 2129 0016 0080 0221 50

Vorstand

1. Vorsitzender

Ulrich Pommerenke

2. Vorsitzender

Dietmar Kühlburg

Kassenwartin

Renate Schümann

Beisitzerinnen

Inge Meves, Christine Saara

Bürgermeister:

Daldorf - Jürgen Frank, Groß Kummerfeld - Jörg Wrage,
Heidmühlen - Geert Uwe Carstensen, Latendorf - Torsten Hamann,
Rickling - Christian Thomann

Amtsvorsteher:

Geert Uwe Carstensen

Inhaltsverzeichnis:

Seite: 2 bis 3 Auskünfte, Anmeldungen, Bankverbindung, Vorstand,
Mitgliederversammlung

Seite: 4 bis 6 Psychologie, Gesellschaft, Umwelt

Seite: 7 bis 8 Kultur und Gestalten

Seite: 9 bis 11 Gesundheit und Sport

Seite: 12 Ernährung

Seite: 13 bis 14 Arbeit und Beruf, Senioren + Sprachen

Seite: 15 Kids, Geschäftsbedingungen

Seite: 16 Reise Ansprechpersonen, Schulungsstätten, Nachbar-VHS'n

Der neue Vorstand der VHS Rickling e.V.

von links:
1. Vorsitzender
Ulrich Pommerenke
2. Vorsitzender
Dietmar Kühlburg
Kassenwartin
Renate Schümann
Beisitzerin
Christine Saara
Nicht auf dem Bild:
Inge Meves

Amtsvorsteher
G. U. Carstensen

Foto:
DETLEF DREESSEN



Einladung

Am Dienstag, dem 13.02.2018 um 20:00 Uhr
findet im Cumerveldhus, Schulstr. 4 in Groß Kummerfeld
die **Mitgliederversammlung 2018** unserer Volkshochschule statt.
Alle Mitglieder sind dazu herzlich eingeladen.

Tagesordnung

1. Begrüßung
2. Grußworte
3. Geschäfts- und Tätigkeitsbericht für das Kalenderjahr 2017
4. Kassenbericht und Kassenprüfungsbericht
5. Entlastung des Vorstandes
6. Programmplanung 2018/2019
7. Verschiedenes

Ein Imbiss wird gereicht.

Im Anschluss findet der Vortrag von Herrn Pommerenke statt.
„Resilienz - Die Kraft der Stehaufmensen“.
Gäste sind sehr herzlich willkommen.

Im Namen des Vorstandes
Ulrich Pommerenke / 1.Vorsitzender
Rickling, den 1. Dezember 2017

Politik, Gesellschaft und Umwelt

Kurs Nr. 3.1320
am 20.01.18, Sonnabend
10:00 - 16:00 Uhr
Gebühr: 18,- €
VHS - Zentrum

(Lebens-)Führung und Gesundheit

Das Erkennen der Bedeutung des Zusammenhangs zwischen Mitarbeiterpersönlichkeit und Unternehmen hat unmittelbare Auswirkung auf eine gesunde und erfolgreiche Unternehmensentwicklung, auf die Leistungsmotivation und Produktivität.

Führungskräfte und Mitarbeiter/innen entwickeln ein neues (Selbst-)Bewusstsein in ihrem Selbstmanagement, in ihrer Führungskultur und in ihrem Arbeitsverständnis, das ihre persönlichen Ressourcen ordnet, aktiviert und optimiert. Diese zusammenhängenden Erkenntnisse für die Berufs- und Lebenspraxis führen zu einer gesünderen, nachhaltig wirkenden und ausgeglichenen Lebensweise.

Vor diesem Hintergrund bietet Ulrich Pommerenke ein auf die Führungskräfte, Mitarbeiter/innen und Teams ausgerichtetes Kommunikationstraining und Coaching an. Als Grundlage der Trainings- und Coachingangebote dienen die Veröffentlichungen von Ulrich Pommerenke: „Motivation & Erfolg (2. Auflage 2013) und „Ich kann's – ich mach's“, (2007)
Leitung: Ulrich Pommerenke

Kurs Nr. 3.1321
am 17.03.18, Sonnabend
10:00 - 16:00 Uhr
Gebühr: 18,- €
VHS - Zentrum

Workshop „Erfolgspsychologie“

Sowohl Zufriedenheit als auch Erfolg in persönlichen, privaten, beruflichen und gesellschaftlichen Bereichen hängen stark davon ab, wie wir auf andere Menschen wirken und wie sie uns wahrnehmen. Verändert ein Mensch sein persönliches Erscheinungsbild und sein Auftreten, dann ändern sich auch die Reaktionen seiner Mitmenschen. Erfolg setzt voraus, dass wir wissen, was wir wollen (statt nur zu wissen, was wir nicht wollen) und dass wir unseren Weg konsequent gehen. Erfolg ist kein Zufall, sondern das, was uns aufgrund unseres Handelns zufällt.

Inhalte:

- Ø Grundlagen des Erfolgs
 - Ø Schlüsselqualifikationen: Selbst- und soziale Kompetenz
 - Ø Wirksame Kommunikation u. souveränes Selbst-Marketing
 - Ø Von der Kraft der Werte und Ziele
 - Ø Erfolgsstrategien
 - Ø Auswertung
- Leitung: Ulrich Pommerenke

*„Manchmal braucht es Fantasie, um die Wahrheit zu sehen -
letztlich übersteigt doch die Wahrheit alle Fantasie.“
Ulrich Pommerenke ("Die Persönlichkeit macht den Unterschied")*

Kurs Nr. 3.1322
am 19.02.18 Montag
20:00 - 22:00 Uhr
Gebühr: 5,- €
VHS-Zentrum

Kinder ermutigen – ein Workshop für Eltern, Großeltern

Ermutigung ist mit die stärkste Kraft, die uns hilft, uns zu entwickeln und unser Potenzial zu entfalten. Heute Abend geht es um Ihre Kinder und z.B. um Themen wie das Lernen der Schleife, das Übernachten bei einem Freund oder den Wechsel in eine neue Schule. Möchten Sie mehr über Ermutigung erfahren und Ideen für Ihre Kinder bekommen? Dann sind Sie herzlich zu diesem Vortrag eingeladen.
Bitte Schreibutensilien mitbringen.
Maren Müller, Ergotherapeutin u. Ermutigungstrainerin

Kurs Nr. 3.1324
am 17.04.18, Dienstag
20:00 - 21:30 Uhr
Gebühr: 4,- €
VHS - Zentrum

Vortrag: Weniger Medikamente durch gesunde Ernährung

Wie kann ich durch gesunde Ernährung Krankheiten vermeiden oder bestehende Krankheiten durch Nährstoffe positiv beeinflussen?
Jörg Schrader, Apotheker

Kurs Nr. 3.1325
am 24. + 25.03.18
Sonnabend + Sonntag
Gebühr: 5,- €
vor Ort zu entrichten
Dorfstr. 34, Heidmühlen

Narzissenspaziergang - Frühlingserwachen!

mit Erläuterungen zur Botanik, zur Kulturgeschichte und deren Bedeutung für die alten schleswig-holsteinischen Bauerngärten.

Zettloschenspazierung op Platt mit
Verklaarung vun de Botanik, de Geschich und watt se vör de oolen Buurngaardens bedüüt hebt.

Führung - Klock 10 opp Platt
Wi draapt uns gegenöver vun Dörpstraat 34 in Heidmühlen, ünner de grooten Eeken. Bringt Se Eehren Fotoapparat und faste Schoh mit, de Footstiegen sünd all ni plastert.
12 Uhr weitere Führung auf Hochdeutsch
Treffpunkt: gegenüber der Dorfstr. 34 in 24598 Heidmühlen unter den großen Eichen. Bringen Sie Ihre Kamera und festes Schuhwerk mit. Die Wege sind alle nicht befestigt.
Nikolaus Westphal

Kurs Nr. 3.1326
am 28.04.18, Sonnabend
11:00 - 14:00 Uhr
Gebühr: 8,- € +
ca. 2,- € Material
VHS-Zentrum

Heilkräfte aus dem Garten - Die Kräuterapotheke der Natur

Der Frühling hat begonnen, das erste Grün wird sichtbar. Auch die zarten Blätter von Löwenzahn, Gundelrebe, Spitzwegerich und Co. strecken ihre Köpfe ans Licht. Es ist Zeit sich von den Winterschlacken zu befreien, Altes loszulassen und Kraft für das neue Jahr zu sammeln... Welche Kräuter uns dabei behilflich sein können, erfahren Sie auf einer kleinen Reise in die Welt der Heilpflanzen. Nach einer theoretischen Einführung werden wir unser Wissen auch praktisch umsetzen.
Dr. Astrid Hadel, Feng Shui Beraterin

Kurs Nr. 3.1327
am 10.05.18, Donnerstag
15:30 - ca.17:30 Uhr
Gebühr: 5,- €
Treffpunkt: 15:00 Uhr
vor dem VHS-Zentrum
oder um 15:30 Uhr
direkt vor Ort in Stolpe

Im Rahmen des Aktionsmonats Naturerlebnis 2018 Die Heilkraft der Bäume

Auf einem kleinen Ausflug in den ehemaligen Kräuterpark in Stolpe erspüren wir die heilsamen Kräfte verschiedener Bäume. Wie unsere Vorfahren wollen wir uns wieder mit dem uralten Wissen verbinden, Bäume als Quelle der Inspiration, als Lehrmeister sowie Sinnbild für Wachstum und Stärke für WAHR zu nehmen, unser Herz für das Wissen der Natur zu öffnen. Wir erfahren etwas über die Besonderheiten einzelner Bäume, erleben sie mit all unseren Sinnen und hören etwas über ihre Heilwirkung und Mythen.
Dr. Astrid Hadel, Feng Shui Beraterin

Kurs Nr. 3.1328
am 19. + 20.05.18
Sonnabend + Sonntag
Gebühr: 5,- €
vor Ort zu entrichten
Dorfstr. 34, Heidmühlen

Im Rahmen des Aktionsmonats Naturerlebnis 2018 Naturschutz vor der eigenen Haustür

mit Erläuterungen der verschiedenen Biotope und all der seltenen unter Naturschutz stehenden Pflanzen und Tiere im Garten.

Naturschutz vor de eegen Huusdöör

mit Verklaarung vun all de Mennigen Ecken in düssen Gaarden und vun all de selten Planten und Tieren
10 Uhr Führung Klock tein op Platt
Wi draapt uns gegenöver vun Dörpstraat 34 in Heidmühlen, ünner de grooten Eeken. Bringt Se Eehren Fotoapparat und faste Schoh mit, de Footstiegen sünd all ni plastert.
12 Uhr Führung auf Hochdeutsch
Treffpunkt: gegenüber der Dorfstr. 34 in 24598 Heidmühlen unter den großen Eichen. Bringen Sie Ihre Kamera und festes Schuhwerk mit. Die Wege sind alle nicht befestigt.
Nikolaus Westphal

Kurs Nr. 3.1329
am 29.05.18, Dienstag
18:30 - ca. 20:00 Uhr
Gebühr: 5,- €
Treffpunkt:
24635 Daldorf, Pettluiser Weg 18 (OT Pettluis) Kreis Segeberg

Im Rahmen des Aktionsmonats Naturerlebnis 2018 Vom Zauber der Natur

Auf einer Entdeckungsreise durch den Wald lassen wir uns von all unseren Sinnen leiten. Wir erleben die Schätze der Natur, verändern unsere Blickwinkel und schaffen spielerisch einen eigenen kreativen Ausdruck. Landart ist flüchtig, die Materialien vergänglich und doch tief berührend.
Mitzubringen: Wetterfeste Kleidung & gute Laune
z. B. Fernglas, Sammelgefäß, usw.
Dr. Astrid Hadel, Feng Shui Beraterin

*„Die kürzesten Wörter, nämlich JA und NEIN,
erfordern das meiste Nachdenken.“ Pythagoras*

Kultur und Gestalten

Kurs Nr. 3.1330
ab 02.01.18, dienstags
14-tägig/ganzjährig
19:00 - 22:00 Uhr
VHS - Zentrum

Patchwork und Quilten

Aus neuen und alten Stoffen, die in kleine Stücke geschnitten und wieder zusammengenäht werden, entstehen bunte Decken, Kissen, Taschen und vieles andere. Wir erlernen neue Techniken und lassen der Kreativität viel Raum.
Mitzubringen: Nähmaschine
Gebühr: 20,- € jährlich oder VHS-Mitgliedschaft, oder 5,- € pro Teilnahme/Gast.
Ansprechperson: Eva-Marie Rick, Tel.

Kurs Nr. 3.1331
vom 02. bis 04.03.18
Freitag 18 - 22 Uhr
Sonnabend 10 - 16 Uhr
Sonntag 10 - 16 Uhr
Gebühr: 40,- €
VHS-Zentrum

Die Schneckenspur

Patchwork - Weiterbildung

Die „Schneckenspur“ ist ein traditionelles Patchworkmuster. Es lässt sich in verschiedenen Techniken nähen. Jede Art eignet sich für die verschiedensten Arbeiten vom Miniquilt bis zur großen Decke.
Mitzubringen sind: Nähmaschine, Näh- und Zuschneidewerkzeuge, Stoffe und Vlies (oder andere Einlagen)
Nähere Informationen vor Kursbeginn.
Bei Fragen : Tel.05139 8173 oder be-venetta@t-online.de
Magret Venetta

Kurs Nr. 3.1332
ab 13.01.18
2. Sonnabend im Monat
ganzjährig
10:00 - 17:00 Uhr
Sport- u. Kulturheim
in Heidmühlen

Klöppeln für Anfänger/innen u. Fortgeschrittene

Die Klöppelgruppe trifft sich monatlich zum Klöppeln und Klönnen. Jeder kann selbst ausgewählte Klöppelarbeiten herstellen und erhält Hilfe und Anregungen. Anfängerinnen sind sehr willkommen.
Zusätzliches Angebot von 13 – 15 Uhr: Grundtechniken (Einzelteilnahme möglich!).
Einmalige Kursteilnahme von 13 – 15 Uhr: 5,- €
Einmalige Tages- u. Kursteilnahme: 11,- €
Jahresbeitrag: 45,- € für VHS-Mitglieder (sonst 60,- €)
Marion Haß

Kurs Nr. 3.1333
ab 29.01.18, montags
14-tägig
14:00 - 16:30 Uhr
10 x, Gebühr: 30,- €
VHS - Zentrum

Klöppeln in kleiner Gruppe

Als zusätzliches Angebot zum monatlichen Klöppeltag in Heidmühlen treffen wir uns 14-tägig zum Klöppeln in kleiner Runde. Dieses Treffen ist für Klöpplerinnen, die ihre Kenntnisse erweitern möchten oder Wiedereinsteiger. Selbstverständlich sind auch Anfängerinnen herzlich willkommen.
Marion Haß

„Lernen ist wie rudern gegen den Strom –
sobald man aufhört, treibt man zurück.“ Benjamin Britten

Kurs Nr. 3.1334
ab 10.01.18, mittwochs
19:30 - 21:30 Uhr

Schicker Strick für Kopf und Fuß

Gemeinsam in gemütlicher Runde stricken, ob Mützen, Schals, Handschuhe, Stulpen oder Socken in verschiedenen Varianten, alles ist möglich.
Bitte mitbringen: Wolle, Nadeln, Schreibutensilien
Kati Bartels

Kurs Nr. 3.1335
ab 04.04.18, mittwochs
je 6 x, Gebühr: je 30,- €
VHS-Zentrum

Kurs Nr. 3.1336
am 13.01.18, Sonnabend

Nähen im VHS - Zentrum in Rickling

Kurs Nr. 3.1337
am 27.01.18, Sonnabend

Für alle, die ihre Nähkenntnisse auffrischen oder erweitern möchten, bietet sich hier die Gelegenheit.
Jede Teilnehmerin wird ganz individuell bei der Umsetzung ihrer kreativen Ideen unterstützt.
Mitzubringen: Nähmaschine, Nähutensilien, Stoffe, usw.

Kurs Nr. 3.1338
am 10.02.18, Sonnabend

Kurs Nr. 3.1339
am 17.02.18, Sonnabend

von 10:00 - 17:00 Uhr

Kurs Nr. 3.1340
am 24.02.18, Sonnabend

je Termin: Gebühr: 19,- €

Renate Huff, Schneidermeisterin

Kurs Nr. 3.1341
am 10.03.18, Sonnabend

Kurs Nr. 3.1342
am 24.03.18, Sonnabend

Wir
sind Ihre
VHS Rickling e.V.

Kurs Nr. 3.1343
ab 18.02.18, sonntags
(04.03.17 kein Unterricht)
9:00 - 12:00 Uhr
4 x, Gebühr: 30,- €
VHS - Zentrum

Nähen für AnfängerInnen

Dieser Kurs ist für alle, die den Umgang mit ihrer Nähmaschine lernen wollen, die sich auf einem Schnittmusterbogen zu rechtfinden wollen, die kleine Reparaturen und Änderungen selber machen wollen, die das Zuschneiden oder maßnehmen lernen wollen, oder, oder, oder ...
Mitzubringen: Stoffe, Nähgarne, Schere, Stecknadeln, Maßband, Schnittmuster, Papier, Stifte, Nähmaschine wenn vorhanden.
Einige ältere Nähmaschinen sind vorhanden.
Renate Huff, Schneidermeisterin

"Wenn du etwas wagst, wächst dein Mut.
Wenn du zögerst, deine Angst." Gandhi

Gesundheit und Sport

Kurs Nr. 3.1345
ab 17.04.18, dienstags
19:00 - 20:00 Uhr
10 x, Gebühr: 30,- €
Turnhalle in Rickling

Selbstverteidigung für Frauen / Mädchen
Sie lernen sich in leicht verständlicher Art und Weise gegen Angriffe/Übergriffe zu schützen/verteidigen.
Mindestalter: 16 Jahre
Bernd Otto

Werden Sie Kursleiter/in an der VHS!

Wir suchen ständig neue Kursleiter/innen für alle Fachbereiche, damit unser Angebot abwechslungsreich und interessant bleibt. Wenn Sie über Spezialkenntnisse verfügen, pädagogisches Geschick besitzen und kontaktfreudig sind, dann melden Sie sich telefonisch oder schriftlich bei der VHS-Geschäftsstelle.

Kurs Nr. 3.1346
ab 11.01.18, donnerstags
18:00 - 19:30 Uhr
11 x, Gebühr: 50,- €

Yoga für Körper, Geist und Seele

Wir nehmen eine Auszeit vom Alltag. Mit geführter Entspannung, Atemübungen, sanften Dehnungen und klassischen Körperhaltungen (Asanas) können wir Stress abbauen, innere Ruhe, Wohlbefinden, Frische und Körperbeweglichkeit fördern.

Kurs Nr. 3.1347
ab 19.04.18, donnerstags
10 x, Gebühr: 45,- €

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, die Übungen sind für jedes Alter geeignet. Bei gesundheitlichen Einschränkungen nehmen Sie bitte vorher Rücksprache mit Ihrem Arzt.
Bitte mitbringen: Decke, warme Socken, kleines Kissen
Heinrich Carstens

Gemeindehaus
Alte Schule in Daldorf

Kurs Nr. 3.1348
ab 16.01.18, dienstags
18:00 – 19:00 Uhr

Yoga

Ob Anfänger, Fortgeschrittener oder Teilnehmer mit Einschränkungen, in den Yogastunden kannst du nach einem arbeitsreichen Tag Ruhe und Entspannung finden.
Wir praktizieren zusammen Yogastellungen, Atemübungen und Yoga Nidra (Tiefenentspannung durch Wahrnehmung).
So gewinnst du neue Kraft für deinen Körper und emotionales Gleichgewicht.

Kurs Nr. 3.1349
ab 17.04.18, dienstags

Für die Teilnahme benötigst du:

Deine eigene rutschfeste Matte, einen möglichst leeren Magen - 2h vor Kursbeginn bitte keine schwere Mahlzeit einnehmen, bequeme Kleidung, bei Bedarf: warme Socken und Decke für die Entspannung, körperliche und psychische Gesundheit (sonst bitte deinen Arzt fragen).

Kurs Nr. 3.1351
ab 17.04.18, dienstags
je 11 x, Gebühr: je 28,- €
Turnhalle/Grundschule
in Groß Kummerfeld

Inge Mergenthaler Dipl. Yogatherapeutin/Yogalehrerin
Kinder-/Krankenschwester

Kurs Nr. 3.1352
ab 26.02.18, montags
18:30 - 19:30 Uhr

Kurs Nr. 3.1353
ab 27.02.18, dienstags
9:30 - 10:30 Uhr

je 4 x, Gebühr: je 12,- €
+ 19,- € Material = 31,-€

VHS-Zentrum

Kurs Nr. 3.1354
ab 01.02.18, donnerstags
20:00 - 21:00 Uhr
8 x, Gebühr: 20,- €

Kurs Nr. 3.1355
ab 19.04.18, donnerstags
(kein Unterricht - 14.+21.06.)
10 x, Gebühr: 25,- €

Kurs Nr. 3.1356
ab 15.01.18, montags
9:00 - 10:00 Uhr
10 x, Gebühr: 25,- €

Kurs Nr. 3.1357
ab 23.04.18, montags
11 x, Gebühr: 28,- €

Kurs Nr. 3.1358
ab 16.01.18, dienstags
17:30 – 18:30 Uhr

Kurs Nr. 3.1359
ab 17.04.18, dienstags

Kurs Nr. 3.1360
ab 16.01.18, dienstags
18:40 – 19:40 Uhr

Kurs Nr. 3.1361
ab 17.04.18, dienstags

je 11 x, Gebühr: je 28,- €

FIT in den FRÜHLING -

ICH nehme ab - ICH bin ICH

Ein 4-Wochen-Ernährungskurs nach dem Erfolgsprogramm von Kirsten Hagemann mit den Schwerpunkten:

- Vermeidung und Reduktion von Übergewicht
 - Grundlagen der Ernährungslehre nach neuestem Stand der Ernährungswissenschaft
 - Motivations- und Gewohnheitstraining
- Kirsten Hagemann
Fachfrau für Ernährung- und Gewichtsmanagement (IHK)

Qi Gong gegen Stress

Turnhalle der Grundschule Rickling

Qi Gong basiert auf den alten chinesischen Gesundheits- und Entspannungsübungen, die für jede/n geeignet sind. Die Übungen wirken entspannend und stärken die Selbstheilungskräfte durch die regulierende und stärkende Beeinflussung physiologischer (Körper) und psychischer (Geist) Funktionen.

Bitte mitbringen: Woldecke und warme Socken
Olga Grünwald

Pilates & mehr am Morgen

Sport- und Kulturheim in Heidmühlen

Leichtes Fitnesstraining in Kombination mit Pilatesübungen. Ideal für Neueinsteiger/innen und als Ausgleich zu anderen Sportarten. Pilates umfasst ein angenehmes und kontrolliertes Bewegungsangebot mit Kräftigungs- und Dehnungselementen. Die Atmung spielt eine besondere Rolle.

Bitte mitbringen: Isomatte, Sportbekleidung, Getränk
Ulrike Nürnberger

Fitness – Power für Frauen und Männer

Mühlenberghaus in Latendorf

Bauch - Beine - Po - Training, Rückenübungen,
Koordinations- und Ausdauertraining.

Bitte mitbringen: Isomatte, Sportbekleidung, Getränk

Manuela Charnetzki

Wir
sind Ihre
VHS Rickling e.V.

Kurs Nr. 3.1362

ab 01.02.18, donnerstags
18:00 - 19:00 Uhr
8 x, Gebühr: 20,- €

Kurs Nr. 3.1363

ab 19.04.18, donnerstags
(kein Unterricht - 14.+21.06.)
10 x, Gebühr: 25,- €

Turnhalle der
Grundschule Rickling

Kurs Nr. 3.1364

ab 01.02.18, donnerstags
19:00 - 20:00 Uhr
8 x, Gebühr: 20,- €

Kurs Nr. 3.1365

ab 19.04.18, donnerstags
(kein Unterricht - 14.+21.06.)
10 x, Gebühr: 25,- €

Turnhalle der
Grundschule Rickling

Kurs Nr. 3.1366

ab 07.02.18, mittwochs
16:45 – 17:30 Uhr
8 x, Gebühr: 19,- €

Kurs Nr. 3.1367

ab 02.05.18, mittwochs
6 x, Gebühr: 14,- €

Bodenraum / Dörpshus
in Fehrenbötel

Kurs Nr. 3.1368

ab 07.02.18, mittwochs
17:30 - 18:00 Uhr
8 x, Gebühr: 13,- €

Kurs Nr. 3.1369

ab 02.05.18, mittwochs
6 x, Gebühr: 10,- €

Bodenraum / Dörpshus
in Fehrenbötel

Herz - Kreislauftraining

Die Übungen bauen behutsam und stetig die Kondition auf, so dass Sie in Schwung kommen, ohne sich zu überanstrengen. So können Sie Bluthochdruck, erhöhtem Blutfettspiegel und Übergewicht wirkungsvoll begegnen.

Der Kurs ist für Männer und Frauen jeden Alters geeignet. Er richtet sich auch an Teilnehmer ohne Trainingserfahrungen, die ein Ausdauertraining beginnen möchten.
Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Sportkleidung
Olga Grünwald

Wirbelsäulengymnastik

Ein gezieltes Rückentraining zur Kräftigung und Elastizitätsverbesserung der Rumpfmuskulatur kann Beschwerden vorbeugen und bestehende Rückenprobleme beheben. In kleiner Gruppe, unter fachkundiger und sehr erfahrener Anleitung, lernen Sie die für Sie geeigneten Übungen der Wirbelsäulengymnastik.

Der Kurs ist für Männer und Frauen jeden Alters geeignet. Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Sportkleidung, Handtuch und Massageigelball.
Olga Grünwald

Bauch, Beine, Rücken, Po

Ein Trainingsprogramm zur Stärkung der Bauch-, Bein-, Gesäßmuskulatur sowie des Oberkörpers mit und ohne Zusatzgeräten. Dehn- wie auch Entspannungsübungen runden die Trainingseinheiten ab. Die Übungsauswahl ist für Anfänger sowie erfahrene Teilnehmer/innen geeignet. Bei diesem Kurs werden im Weiteren Sportkleingeräte (wie z.B. Hanteln, Therabänder, Bälle, etc.) in die Unterrichtsgestaltung mit eingebracht. Diese Geräte können vorübergehend ausgeliehen sowie erworben werden. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte
Claudia Heller

Bauch, Beine, Rücken, Po

mit dem Kunststoff-Glasfiber- Schwungstab
Übungen des Kursklassikers „Bauch, Beine, Rücken u. Po“ werden aufgegriffen und positiv ergänzt durch einen in Schwungung gebrachten Kunststoff-Glasfiber-Stab. So wird nicht nur die bewusst aktivierte Muskulatur, sondern auch die tief liegende, nicht willentlich steuerbare Muskulatur reflektorisch trainiert. Dehn- wie auch Entspannungsübungen runden die Kurztrainingseinheiten ab.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Glasfiberstab (Der Stab kann ggf. auch vor Ort erworben werden).
Claudia Heller

Ernährung

Kurs Nr. 3.1370

ab 15.01.18, montags

Kurs Nr. 3.1371

ab 16.01.18, dienstags
(bereits ausgebucht)

Kurs Nr. 3.1372

ab 18.01.18, donnerstags

18:30 - 21:30 Uhr

je 6 x, je Gebühr: 45,- €

Küche der
Grundschule Rickling

Kurs Nr. 3.1374

am 18.04.18, Mittwoch

Kurs Nr. 3.1375

am 25.04.18, Mittwoch

18:00 - 21:30 Uhr

(Achtung: Uhrzeit vorverlegt!)

je Kurs: Gebühr: 25,- €
(inkl. Kochumlage + Kopien)

Küche der
Grundschule Rickling

Kurs Nr. 3.1376

am 26.05.18, Sonnabend

ab 16:00 Uhr

Gebühr: 8,- € +
Kochumlage an den
Kursleiter
Küche der
Grundschule Rickling

Männer, lasst uns kochen!

Auch Wunschgerichte werden berücksichtigt.
Die Kochumlage ist am 1. Abend zu entrichten.

Wolfgang Westphal

Wir
sind Ihre
VHS Rickling e.V.

Syrische Küche

Die syrische Küche ist eine sehr geschmacksintensive Küche mit vielen Aromen, ein Fest für Gaumen und Augen. Wir bereiten Mezze (Vorspeisen), Hauptspeisen mit viel Gemüse , Fisch und Fleisch zu, und zum Abschluss wird Süßes nicht fehlen.

Heide Ziehm + Saffah Alkhatib (Syreiner)

Barbecue - Grillen für Frauen und Männer

Wir werden alles gemeinsam zubereiten und in gemütlicher Runde verspeisen. Wir bereiten Gerichte mit Fleisch, Fisch und Gemüse und den zahlreichen Beilagen, bunten Salaten, aromatischen Saucen und Dips zu.
Erfahren Sie außerdem wertvolle Tipps rund um das Thema, damit das Grillen gelingt.

Bitte mitbringen: gute Laune und Spaß am Zubereiten.
Wolfgang Westphal

*Wenn Sie Kurse vermissen, lassen Sie es uns wissen.
Wir sind dankbar für jede Anregung und möchten
das Angebot jederzeit erweitern und verbessern.*

Arbeit und Beruf

Kurs Nr. 3.1377
am 17.01.18, mittwochs
9:00 - 11:30 Uhr
4 x, Gebühr: 30,- €
VHS - Zentrum
max. 6 Plätze

Hinzu können Personen
mit eigenem Laptop oder
Tablet kommen

Computer-Kurs für Anfänger und Einsteiger

mit leichten Grundkenntnissen (Betriebssystem: Microsoft)

Zielgruppe: Senioren

Beschreibung:

Welches Betriebssystem habe ich?

Wo finde ich was auf dem PC?

Was sind Ordner und welche Dateien gibt es?

Wie komme ich ins Internet?

Wie organisiere ich meine Passwörter?

Wie schreibe ich E-mails?

Wie kann ich mich vor Viren und Trojanern schützen?

Holger Müller

Kurs Nr. 3.1378
am 18.01.18, donnerstags
19:00 - 21:30 Uhr
4 x, Gebühr: 30,- €
VHS - Zentrum
max. 6 Plätze

Hinzu können Personen
mit eigenem Laptop oder
Tablet kommen

Computer-Kurs für Anfänger und Einsteiger

mit leichten Grundkenntnissen (Betriebssystem: Microsoft)

Zielgruppe: Berufstätige

Beschreibung:

Welches Betriebssystem habe ich?

Wo finde ich was auf dem PC?

Was sind Ordner und welche Dateien gibt es?

Wie komme ich ins Internet?

Wie organisiere ich meine Passwörter?

Wie schreibe ich E-mails?

Wie kann ich mich vor Viren und Trojanern schützen?

Holger Müller

Kurs Nr. 3.1379
am 23.01.18, Dienstag
17:30 - 19:30 Uhr
Gebühr: 7,- €
VHS - Zentrum

Einsteiger-Kurs Smartphone

Was "kann" ein Smartphone ? / Worauf muss ich achten? /
Unterschied zwischen iPhone und Android. / Chancen und
Risiken?

Holger Mielke

Kurs Nr. 3.1380
am 06.02.18, Dienstag
17:30 - 19:30 Uhr
Gebühr: 7,- €
VHS - Zentrum

Apps für das Smartphone

Tipps für Einsteiger / Was sind Apps? / Wie bekomme ich sie
auf das Smartphone? / Welche brauche ich wirklich? /

Holger Mielke

"Nicht das Beginnen wird belohnt,
sondern einzig und allein das Durchhalten." Katharina von Siena

Kurs Nr. 3.1381
am 20.02.18, Dienstag
17:30 - 19:30 Uhr
Gebühr: 7,- €
VHS - Zentrum

Archivierung digitaler Fotos und Einführung in die Fotobucherstellung

Wie kommen meine Bilder vom Smartphone auf den PC?
Wie finde ich meine Lieblingsbilder wieder und wie mache ich
daraus ein tolles Fotobuch? Das erfahren Sie hier!

Holger Mielke

Kurs Nr. 3.1382
am 07.03.18, mittwochs
9:00 - 11:30 Uhr
4 x, Gebühr: 30,- €
VHS - Zentrum
max. 6 Plätze

Hinzu können Personen
mit eigenem Laptop oder
Tablet kommen

Computer-Kurs für Anfänger und Einsteiger

mit leichten Grundkenntnissen (Betriebssystem: Microsoft)

Zielgruppe: Senioren

Aktuelle Themen rund um den PC diskutieren und un-
ter Anleitung dazulernen.

Eigener Laptop kann mitgebracht werden.

Einrichtung und Konfiguration des eigenen Laptops

Einrichten einer Internet-Verbindung

Datensicherung

Fotos vom Smartphone kopieren und sichern

Weitere Themen geben die Teilnehmer vor

Holger Müller

Sprachen

Kurs Nr. 3.1384
Gebühr:
22,- €/60 Min.
Einzelstunde

Fach-Englisch für Studenten und Berufstätige Unterricht auch über Skype möglich!

Dieses Angebot richtet sich an Teilnehmer, die fachspezifi-
sches Englisch im medizinischen, kaufmännischen, literari-
schen oder einem anderen Bereich schnell und intensiv trai-
nieren möchten.

Anmeldung: Sabine Komma 04328/170261

Kurs Nr. 3.1385
ab 11.01.18, donnerstags
16:00 – 17:30 Uhr

Kurs Nr. 3.1386
ab 19.04.18, donnerstags
je 10 x, Gebühr: je 30,-€

Dachbodenraum
Grundschule
in Groß Kummerfeld

English fun and easy

Wir lesen Geschichten mit einfachem Schwierigkeitsgrad und
beantworten Fragen zum Textverständnis.

Unterhaltungen führen wir gerne in englischer Sprache.

In gemütlicher Atmosphäre werden so neue Vokabeln erlernt
und vorhandene Sprachkenntnisse aufgefrischt.

Bianca Bacci

Kids, Teenies

Kurs Nr. 4.168
ab 07.02.18, mittwochs
12:20 - 13:20 Uhr
20 x, Gebühr: 40,- €
Turnhalle / GS Rickling

Bewegung und Spaß zu flotten Rhythmen
In Zusammenarbeit mit der Grundschule Rickling bieten wir diese Kurse für Kinder der 1. und 2. Klasse an.
Stephi Bock

Kurs Nr. 4.169
am 24.03.18, Sonnabend
10:00 - 13:00 Uhr
in der Küche der
Grundschule Rickling
(Termin kann nach Absprache
mit der Kursleiterin geändert
werden)

**Wir kochen u. backen
kleine österliche Gerichte**
Gebühr : je Kurs 5.- € (Begleitperson gebührenfrei)
+ 6.- € Kochumlage für alle Teilnehmer, auch die Begleit-
personen zahlen die Kochumlage an die Kursleiterin
Heide Ziehm

Kurs Nr. 4.170
Gebühr:
16,- €/60 Min.
Einzelstunde
10,- €/60 Min.
Pro Schüler/2er Gruppe

**Nachhilfe Deutsch und Englisch
bis Klasse 13 Hilfen für Schüler/innen**
Frau Komma (Gymnasiallehrerin für Sekundarstufe I und II)
unterstützt euch beim Lernen für die Klassenarbeiten sowie
bei der Vorbereitung auf das Abitur und die Prüfungen in der
9. und 10. Klasse.
Anmeldung: Sabine Komma, 04328 170261

Geschäftsbedingungen

Anmeldungen, ob telefonisch oder per E-Mail, sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühren. Eine Anmeldebestätigung erfolgt grundsätzlich nicht. Soweit keine Benachrichtigung erfolgt, findet der Kurs statt. Kurse finden nur ab 6 Personen statt.

Die Gebühren sind bei Anmeldung zu überweisen, da die Plätze nach dem Zahlungseingang vergeben werden.

Eine Abmeldung muss spätestens 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn vorliegen, sonst erfolgt keine Gebührenerstattung. Kommen Angebote nicht zustande, werden die bereits entrichteten Gebühren erstattet.

Nutzung der Räume: Die VHS ist in den jeweiligen Schulungsräumen zu Gast. Wir bitten deshalb um pflegliche Behandlung der Einrichtung und die Beachtung der dort geltenden Bestimmungen.

Haftungsausschluss: Die Volkshochschule haftet nicht für Schäden (z.B. Unfall- und Sachschäden, Eigentumsverlust usw.) bei den Veranstaltungen. Dies gilt auch für Schäden auf dem Hin- und Rückweg zu den Veranstaltungen. Bitte achten Sie selbst auf Ihre Kleidungsstücke und Wertgegenstände. Mit der Anmeldung werden die AGB der VHS anerkannt.

Änderungen des Angebotes/der Gebühren bleiben vorbehalten.

Studienreise ins Thüringer Holzland vom 24. - 27. Mai 2018

Für Auskünfte und Informationen - Reiseinhalt - steht unser **Reiseleiter Rainer Bärschneider** ab sofort telefonisch unter **04554/3713** zur Verfügung.

Unser **Angebot** beinhaltet: **Fahrt im Reisebus, Unterbringung im Dreisternehotel mit Halbpension, sämtliche Eintritts-, Führungs- und Fahrgelder des Programms.**

Reisekosten: **€ 370** im Doppelzimmer
(keine Einzelzimmer mehr vorhanden, nur noch 2 Doppelzimmer)

Die Anmeldung erfolgt durch Überweisung der Reisekosten auf das u.a. Konto der VHS Rickling e.V.. Bankverbindung: IBAN **DE 20 2129 0016 0080 0221 50**

Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung.

Änderungen vorbehalten

Ansprechpersonen

Ansprechpersonen in den Gemeinden:

Daldorf	Heidemarie Frank	04328 9090771
Groß Kummerfeld	Silke Hirsch	04393 2789
Heidmühlen	Ramona Tietge	04320 1279
Latendorf	Sylvia Boysen	04320 1235
Rickling	Renate Schümann	04328 632

Schulungsstätten

Daldorf	Gemeindehaus Alte Schule, Dorfstr. 3
Groß Kummerfeld	Grundschule (GS), Schulstr. 2 Turnhalle, Schulstr. 2
Kleinkummerfeld	Cumerveldhus, Schulstr. 4
Willingrade	Feuerwehrhaus, Segeberger Chaussee 10
Heidmühlen	Feuerwehrhaus, Redder Sport- und Kulturheim, Am Sportplatz 4
Latendorf	Sprüttenhus - Feuerwehrgerätehaus – Dorfstr. 19
Rickling	Mühlenberghaus, Hauptstr. 39 VHS - Zentrum, Dorfstr. 36 Grundschule (GS), Dorfstr. 63
Fehrenbötel	Turnhalle - Grundschule, Dorfstr. 63 Kirchengemeindehaus, Eichbalken 2 Dörpshus, Fehrenböteler Dorfstr. 13

Treffpunkt für Fahrten, Reisen und Exkursionen:
Parkplatz vor der Kirche in Rickling

Bitte beachten Sie auch die Angebote unserer Nachbar - Volkshochschulen:

VHS Boostedt	0 43 93 - 99 76 0 www.boostedt.de/vereine-und-verbaende/volkshochschule
VHS Trappenkamp/Bornhöved e.V.	0 43 23 - 34 04 www.vhs-trappenkamp-bornhoeved.de
VHS Wahlstedt	0 45 54 - 59 12 www.vhs-wahlstedt