vhs Volkshochschule Amt Schenefeld

Farbenfrohe Lernwelten:

Aufblühen im Frühjahr der Weiterbildung



Programm 1. Halbjahr 2024



Wir bilden aus!

Lust auf Zukunft?
Komm ins Team.

Unser Job? Strom und Gas sicher zu den Menschen hier im Norden bringen. Du hast Lust auf Klimaschutz und Energiewende? Mach mit!

Schleswig-Holstein Netz AG
Netzcenter Dägeling, Kaddenbusch 19, 25578 Dägeling

Service- und Störungsnummer 0 41 06 – 6 48 90 90

Energie für Land und Leute

Schleswig-Holstein Netz

ALLGEMEINE HINWEISE

Im Internet:	**www.amt-schenefeld.de**
Per E-Mail:	**vhsleitung@amt-schenefeld.de**
Persönlich:	**VHS des Amtes Schenefeld** **Holstenstraße 42-48** **25560 Schenefeld**

ÖFFNUNGS- UND BERATUNGSZEITEN

Dienstag:	**8:30 Uhr – 13:00 Uhr**
Donnerstag:	**8:30 Uhr – 12:00 Uhr und 14:00 – 18:00 Uhr**
	Weitere Termine nur nach telefonischer Vereinbarung

WICHTIGES IN KÜRZE

Anmeldung zu einem Kurs:

Eine Anmeldung ist verbindlich. Welchen Weg Sie auch wählen, Sie erhalten umgehend eine Anmeldebestätigung. Weitere Hinweise zu den AGB zur Datenschutzerklärung und zur Widerrufsbelehrung finden Sie auf der Seite vom Amt unter www.amt-schenefeld.de – VHS. Bitte immer Ihre Telefonnummer sowie E-Mail angeben.

So bezahlen Sie Ihren Kurs:

Mit der Anmeldebestätigung per Mail erfahren Sie alles wichtige zum Kurs sowie auch die Zahlungsbedingungen. Zusätzlich erhalten Sie am 1. Kurstag von Ihrem Dozenten alle wichtigen Informationen für die Zahlung des Kurses. Bitte überweisen Sie Ihre Kursgebühr erst nach dem 1. Kurstag. Sie ersparen uns so Rücküberweisungen falls ein Kurs nicht starten kann.

Wenn sich was ändert:

Bis 14 Tage vor Kursbeginn können Sie Ihre Kursanmeldung ohne weitere Kosten kündigen. Dies muss schriftlich erfolgen (siehe Widerrufsbehlehrung). Wir benachrichtigen Sie umgehend, falls ein von Ihnen gebuchter Kurs nicht zustande kommen sollte. Bereits gezahltes Entgelt wird zurückerstattet.

Bankverbindung:

VHS Amt Schenefeld
Sparkasse Westholstein IBAN: DE 10 2225 0020 0020 0003 33

WIR SIND FÜR SIE DA:



Leitung »Sandra Reese«
Kurs An- und Abmeldungen, Kursplanung, uvm.
vhsleitung@amt-schenefeld.de
Telefon 04892-8089-47

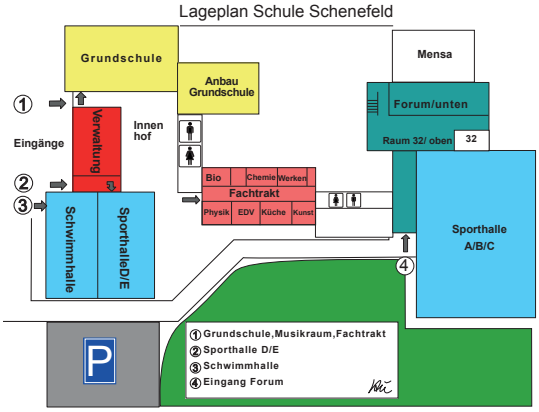


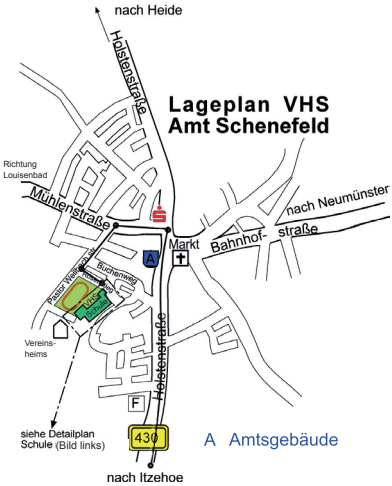
Assistenz der VHS-Leitung » Anne-Kathrin Ihrens«
Kurs An- und Abmeldungen, Kursplanung, uvm.
vhsleitung@amt-schenefeld.de
Telefon 04892-8089-55



Geschäftsführung »Jordis Holm«
Zahlungsverkehr, Kurserstattungen, Kündigung
Klavierunterricht, Honorarauszahlung, Zahlung von Rechnungen
holm@amt-schenefeld.de
Telefon 04892-8089-23

IHR WEG ZU UNS





IMPRESSUM

Seite 3		Allgemeine Hinweise
Seite 4		Die VHS stellt sich vor
Seite 5		Impressum
Seite 7 - 12		Vorträge - Einzelveranstaltungen - Fahrten
Seite 13 - 23		VHS Online
Seite 24 - 30		Kultur - Gestalten
Seite 31 - 36		Politik - Gesellschaft - Umwelt
Seite 37 - 60		Gesundheit - Bewegung - Ernährung
Seite 61 - 69		Arbeit - Beruf - EDV
Seite 70 - 72		Sprachen
Seite 73		Junge VHS





Mittwoch, 06.03.2024	**Jahreshauptversammlung** 19.00 Uhr Hotel – Restaurant "Zum Nordpol"
Sonntag,05.05.2024	**Fahrradtour** 10.30 Uhr Treffpunkt Parkplatz Amt, Nähere Infos VHS Schenefeld
Dienstag, 16.07.2024	**SHMF** Schleswig-Holsteinisches Musikfestival Bonifatiuskirche
Samstag, 31.08.2024	**Kinderfest / Lichterfest** Hohenzollernpark
Samstag, 12.10.2024	**Oktoberfest** 18.00 Uhr Hotel – Restaraunt "Zum Nordpol"

Wir freuen uns sehr, Ihnen mitteilen zu können, dass wir ab diesem Jahr im Programmheft der VHS Schenefeld vertreten sind und dort unsere Veranstaltungen präsentieren dürfen.

Vielleicht haben Sie schon das Dörpsmobil fahren gesehen und fragen sich, mit wem Sie Kontakt aufnehmen dürfen, wenn Sie selbst eine Fahrt damit unternehmen möchten? Keine Sorge, alle Informationen finden Sie auf unserer Internetseite beim Gewerbe- und Bürgerverein. Dort finden Sie nicht nur alle unsere Termine, sondern auch viele weitere interessante Informationen rund um das Dorfleben.

Landfrauenverein Schenefeld und Umgebung e.V.

Mittwoch, 31.01.2024	**Jahreshauptversammlung** um 19.00 Uhr im Hotel – Restaurant "Zum Nordpol"

im Anschluss: Film von Klaus Hass "Schenefeld – Im Herzen Holsteins und seiner Menschen" 2. Teil
Anmeldung bis zum 20. Januar 2024 bei Gunhild Göttsche Tel. 04892 - 449

Donnerstag, 08.02.2024 Schießwoche der Schenfelder Schützengilde mit den Landfrauen 19.00 bis 23.00 Uhr – Anmeldung bis zum 6. Februar 2024 bei Anja Struve Tel. 0173 8622291

Liebe Leserinnen und Leser,

wir freuen uns, Ihnen mitteilen zu können, dass wir ab diesem Jahr im Programmheft der VHS Schenefeld vertreten sind und unsere Veranstaltungen präsentieren dürfen. Wenn Sie Interesse an einem unserer Programmpunkte haben, bitten wir Sie, sich nicht bei der VHS anzumelden, sondern gemäß der Angaben im jeweiligen Kurs. Des Weiteren möchten wir Sie auf die Fortbildungsveranstaltungen auf der Homepage des Landesverbandes www.landfrauen-sh.de hinweisen. Dort finden Sie auch das Programm der "Jungen Landfrauen", das vom Organisationsteam der Jungen Landfrauen auf Kreisebene organisiert wird. Diese Veranstaltungen stehen allen Mitgliedern offen und Gäste sind herzlich willkommen! Bitte beachten Sie, dass Gäste neben dem Veranstaltungsbeitrag eine zusätzliche Pauschale von 3,00 Euro entrichten müssen.

*An diesem Abend ist Frau Ulrike Neumann, Pflegesachverständige und Mitarbeiterin des Pflegestützpunktes des Kreises Steinburg bei uns in Schenefeld zu Gast um interessierten Bürger*innen und Bürger zum genannten Thema zu informieren.*

Fürsorge für andere bedarf der Fürsorge für sich selbst

Workshop für pflegende Angehörige

Kursnummer: 241-300.08
Mi. 20.03.2024,
18:30 – 20:00 Uhr
Anmeldeschluss: 13.03.2024
Veranstaltung gebührenfrei
Amt Schenefeld - Raum 48
Referentin: Ulrike Neumann

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. Das gilt nicht nur für das Erledigen der vielen Dinge, sondern ganz besonders auch für die unterschwelligen inneren Konflikte und Sorgen, bei denen wir oft gar nicht wissen, warum sie entstehen und wie wir sie am besten lösen können. In der Theorie wissen wir alle ziemlich gut, was wir bräuchten, um uns wohl zu fühlen, ausgeglichen und leistungsfähig zu sein. So sehr uns auch bewusst sein mag, was wir fürs eigene Wohlbefinden eigentlich tun müssten, sollten, könnten, so schwer fällt es im Alltag, das Wissen in die Tat umzusetzen. Die Veranstaltung soll Sie bei Ihrer persönlichen Selbstreflexion unterstützen und Ihnen Hilfen zur Stärkung Ihrer Ressourcen anbieten. *Weitere Informationen online.*

Pflege Stützpunkt. Im Kreis Steinburg

PflegeStützpunkt
im Kreis Steinburg
Robert-Koch-Straße 2, Haus B
25524 Itzehoe

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

Die folgenden Veranstaltungen sind Angebote der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein und findet in Kooperation mit den Volkshochschulen Schleswig-Holsteins statt und sind dank der Bundesförderung für Energieberatung kostenfrei.

Bares Geld sparen mit richtigem Heizen und Lüften!

Kursnummer: 241-100.18
Do. 25.01.2024,
18:30 – 20:00 Uhr
Anmeldeschluss: 17.01.2024
Veranstaltung gebührenfrei
Amtsgebäude, Sitzungssaal R 48
Referent: Jelle Govers - Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein e.V.

Senken Sie Ihre Heizkosten und schonen Sie gleichzeitig das Klima! Die Heizkosten stellen in vielen Haushalten den größten Ausgabenposten dar. Deshalb ist es wichtig, die Wärme im Haus zu halten und dadurch Kosten zu senken. In unserem Vortrag erhalten Sie wertvolle Tipps zum Stromsparen, sowie zum richtigen Heizen und Lüften. Nutzen Sie diese Gelegenheit, um Ihr Wissen zu erweitern und gleichzeitig Ihren Geldbeutel zu entlasten. Lassen Sie uns gemeinsam einen Beitrag zum Klimaschutz leisten und Ihre Heizkosten reduzieren. Melden Sie sich noch heute an und profitieren Sie von diesem kostenlosen Angebot!

Das neue Heizungsgesetz (GEG 2024) – Muss meine Heizung jetzt raus?

Kursnummer: 241-100.19
Do. 22.02.2024,
18:30 - 20:00 Uhr
Veranstaltung gebührenfrei
Anmeldeschluss: 14.02.2024
Amtsgebäude, Sitzungssaal R 48
Referent: Jelle Govers - Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein e.V.

Das neue Gebäudeenergiegesetz (GEG 2024) erfordert eine Neuausrichtung der Heizungstechnik. Durch den Einsatz neuer Heizkessel können Energieeinsparungen von bis zu 30 Prozent erzielt werden. Wärmepumpen nutzen bis zu 80 Prozent der Umweltwärme und Solaranlagen senken die Heizkosten. Mit moderner und effizienter Technik sowie Förderprogrammen können steigende Energiepreise langfristig ausgeglichen werden. Die Verbraucherzentrale informiert über die verschiedenen Möglichkeiten und gibt Hinweise zum Austausch.

Energetische Sanierung Schritt für Schritt

Kursnummer: 241-100.20
Do. 21.03.2024,
18:30 - 20:00 Uhr
Veranstaltung gebührenfrei
Anmeldeschluss: 13.03.2024
Amtsgebäude, Sitzungssaal R 48
Referent: Jelle Govers - Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein e.V.



Haben Sie Probleme mit einem zu heißen Dachgeschoss im Sommer, einer zu kalten Raumtemperatur im Winter oder Schimmelbildung an den Außenwänden? Auch wenn Rohrleitungen im Keller die Garage unter dem Haus aufheizen, gibt es Lösungen für diese Probleme. Selbst kleine Veränderungen können die Energiekosten senken und den Wohnkomfort erhöhen. In diesem Vortrag informieren wir darüber, wie Sie mit Eigenleistung und geringem Aufwand die Wärme besser im Haus halten und Heizkosten reduzieren können. Zudem erhalten Sie Tipps zur geschickten Nutzung von Förderprogrammen für größere Modernisierungen.

Gemütlicher Kino-Abend mit Eis

Unterhaltung und den Landfrauen Schenefeld

Wir laden Sie herzlich zu einem entspannten Kino-Abend ein, der mit einer leckeren Eistorte und Kaffee beginnt. Im Anschluss besuchen wir das Kino nebenan, um einen unterhaltsamen Film anzuschauen. Der genaue Titel des Films steht derzeit noch nicht fest, aber wir versprechen Ihnen eine amüsante Zeit. Bitte beachten Sie, dass das Eis vor Ort bezahlt werden muss. Um teilzunehmen, melden Sie sich bitte bei Gunhild Göttsche unter der Telefonnummer 04892 449 an. Wir freuen uns auf einen gemeinsamen Abend voller Genuss und Unterhaltung!

Kursnummer: 241-211
Mi. 15.05.2024,
18:00 – 22:00 Uhr
Anmeldeschluss: 30.04.2024
Gebühr: 9 €
Eiscafé Böthern,
Meldorf (Eigene Anreise)

Kaffee Verkostung



Herzlich willkommen zu unserem exklusiven Kaffee-Event! Bei unserem Vortrag erwartet euch nicht nur eine informative Präsentation, sondern auch eine Verkostung und köstlicher Kuchen. Ihr habt die Möglichkeit, Fragen zu stellen und mehr über die Leidenschaft für Kaffee zu erfahren. Als Kaffeeliebhaber werdet ihr begeistert sein, denn wir präsentieren euch drei verschiedene Aufbrühungen von Kaffee, die wir gemeinsam verkosten werden. Dabei könnt ihr den einzigartigen Geschmack und das Aroma unseres traditionell gerösteten Kaffees von Vending Coffee entdecken und euch von seiner herausragenden Qualität überzeugen. Wir freuen uns darauf, euch in einer gemütlichen Atmosphäre zu begrüßen und gemeinsam eine genussvolle Zeit zu verbringen. Die Kursgebühr ist in bar vor Ort zu entrichten.

Kursnummer: 241-305.01
Fr. 26.01.2024,
14:00 – 16:30 Uhr
Kursgebühr: 22 €
Anmeldeschluss: 19.01.2024
Nanke´s Cafe -
Pavillon am Louisenbad
Neumühlen 2, 25560 Schenefeld
Referent: Vladimir Gossmann

Umzug ab den 6. Januar ins Wintercafé Louisenbad
Aktuelle Informationen und Veranstaltungen finden Sie auch unter www.nankes-cafe.de
Nanke's Café am Louisenbad
Wintercafé mittwochs bis freitags von 9.30 bis 17.00 Uhr
Frühstücks-Buffet (von 10.00 bis 14.00 Uhr) samstags und sonntags von 10.00 bis 17.00 Uhr
Neumühlen 2 · 25560 Schenefeld · Tel. 0 48 92 - 10 10

RUM Tasting

Die Geschichte vom Zuckerrohr und die Sklaven auf den Schiffen

Kursnummer: 241-101
Fr. 01.03.2024,
19:30 - 22:30 Uhr
Kursgebühr: 6 €
Anmeldeschluss: 21.02.2024
Amt Schenefeld - Raum 48
Referent: Dieter Bartz



Willkommen zu einer spannenden Reise durch die Geschichte des Zuckerrohrs und der tragischen Rolle der Sklaven auf den Schiffen. Erfahren Sie, wie sich aus einem einstigen Abfallprodukt eine wahre Spezialität entwickelte. Begleiten Sie uns auf diesem kleinen Ausflug in die Vergangenheit und um die Welt. Während des Kurses haben Sie die Möglichkeit, sechs verschiedene RUM-Sorten zu probieren. Tauchen Sie ein in die Vielfalt der Aromen und entdecken Sie die Herkunft und den Ursprung dieser Sorten aus Asien, der Karibik, Mittelamerika und Europa. Erfahren Sie mehr über die einzigartigen Eigenschaften und Geschmacksprofile. Genießen Sie die Verkostung und lassen Sie sich von den einzigartigen Geschmackserlebnissen begeistern. Die Materialkosten in Höhe von 40 € bitte in bar am Kurstag beim Dozenten entrichten. *Weitere Informationen online.*

Gin-Tasting around the World

Kursnummer: 241-101.01
Fr. 26.04.2024,
19:30 - 22:30 Uhr
Kursgebühr: 6 €
Anmeldeschluss: 17.04.2024
Amt Schenefeld - Raum 48
Referent: Dieter Bartz



Tauchen Sie ein in die besondere Welt des Gins und begeben Sie sich auf eine Reise rund um den Globus. Der Begriff "Gin" leitet sich von der französischen Bezeichnung für Wacholder, "genièvre", ab, die wiederum dem botanischen Namen dieser Pflanze, "Juniperus", entlehnt ist. Wir erkunden die Ursprünge des Gins, die ihre Wurzeln in Ländern wie Frankreich, England, Schottland, Spanien mit Ibiza und Deutschland haben. Jedes Land hat seine eigene Tradition und Herstellungsmethoden, die den Gin einzigartig machen. Während unserer Reise werden wir verschiedene Ginsorten verkosten und die Vielfalt der Aromen entdecken. Dazu reichen wir Wasser, um den Geschmack zu neutralisieren, sowie verschiedene Tonics, um den perfekten Gin & Tonic zu mixen. Genießen Sie die Verkostung und lassen Sie sich von den einzigartigen Geschmackserlebnissen begeistern. Die Materialkosten in Höhe von 40 € bitte in bar am Kurstag beim Dozenten entrichten. *Weitere Informationen online.*

Blindtasting von Whisky

Es findet ein Kurzvortrag über das Thema Blindtasting statt. Sie erhalten hierbei Informationen über die Durchführung eines Blindtasting. Nach diesem Vortrag findet ein Blindtasting statt, wo Sie die Informationen aus dem Vortrag in der Praxis anwenden können. Sie werden 5 Whiskys verkosten und Ihre Ergebnisse werden in der Gruppe besprochen. Genießen Sie diese unterschiedlichen Whiskys. Die Materialkosten in Höhe von 25€ bitte in bar am Kurstag beim Dozenten entrichten.
Weitere Informationen online.

Kursnummer: 241-305
Fr. 02.02.2024,
19:00 - 21:30 Uhr
Kursgebühr: 8 €
Anmeldeschluss: 26.01.2024
Amt Schenefeld - Raum 24
Referent: Holger Blüher

Käse, Kunst und Kultur

Erlebnisvortrag mit kulinarischer Käseprobe

meierhof Möllgaard
Käsegeschmack wie früher
...direkt an der KäseStraße SCHLESWIG-HOLSTEIN

Tauchen Sie ein in die Welt von Käse, Kunst und Kultur bei unserem Erlebnisvortrag mit kulinarischer Käseprobe, präsentiert von Detlef Möllgaard, einem leidenschaftlichen Milchwirtschaftler und "Keesverklorer". In einer gemütlichen Atmosphäre erklärt er humorvoll und anschaulich die wichtigsten Käsetypen von der KäseStraße Schleswig-Holstein. Dabei verknüpft er die Entwicklung der Käseherstellung mit faszinierenden Geschichten, die einen erstaunlichen Zusammenhang von Käse mit Kunst und Kultur aufzeigen. Genießen Sie eine reichhaltige Auswahl an Speisen und Getränken und lassen Sie sich von dieser kulinarischen Reise als Alternative zum gewöhnlichen Abendessen zu Hause verwöhnen. Zu den 7 Käseproben servieren wir frisches Weißbrot und köstliche Sauerrahmbutter. Erleben Sie ein kulinarisches und unterhaltsames Erlebnis mit "köstlichen" Käse-Geschichten, die mit Literatur von Theodor Storm, Heiko Gauert und Kurt Tucholsky verbunden sind. Mitzubringen: Hunger und gute Laune

Kursnummer: 241-305.03
Fr. 01.03.2024,
18:30 - 21:30 Uhr
Kursgebühr: 26 €
Anmeldeschluss: 21.02.2024
Nanke´s Cafe -
Pavillon am Louisenbad
Neumühlen 2,
25560 Schenefeld
Referenten:
Detlef und Kirsten Möllgaard

Ihre Wünsche sind unser Antrieb!
Gestalten Sie mit
uns Ihr individuelles Lernabenteuer.
Kontaktieren Sie uns gerne per E-Mail

"De Postbüdel" Comedy op Platt & Bauchrednershow

Soloprogramm "Ein Postbüdel kommt selten allein"

Kursnummer: 241-204
Fr. 02.02.2024,
19:30 – 21:30 Uhr
Anmeldeschluss: 24.01.2024
Vorverkauf: 19 €
Abendkasse: 24€
Hotel - Restaurant
"Zum Nordpol"
Referent: Holger Jensen



Postbüdel Holger Jensen, bekannt von den Brotbüdels, geht mit seinem Soloprogramm „Ein Postbüdel kommt selten allein“ auf Dörpstournee. Das Bühnenprogramm des Schleswig – Holsteinischen Bauchredners verspricht beste plattdeutsche Comedy und Puppencomedy. Der Postbüdel erzählt so manchen Döntjes aus seinem Arbeitsalltag. Erleben sie eine tolle Show mit dem nörgeligen Opa Hannes und der pensionierten Religions Lehrerin Frau Schlüter. Ausserdem sind Schwiegervater Siggi und die Klorolle Angelika mit auf der Bühne und bringen den Saal in Schwung. Bei dieser bunten Mischung an Charakteren bleibt garantiert kein Auge trocken und die Lachmuskeln werden strapaziert. Die zwei Stunden Show verspricht die Alltagssorgen mal für ein paar Stunden zu vergessen und es geht auf der Bühne garantiert die „Post“ ab! Ein lustiger Abend mit bannig veel Spoß- Kiek mol vörbi, ik freu mi op ju!

BETH
BESTATTUNGEN
seit 1922
Inh.
Sascha Reimer
25560 Schenefeld
Holstenstraße 63a
Erdbestattungen
Feuerbestattungen
See- und Naturbestattungen
Trauerbegleitung
Erledigung aller Formalitäten
Überführungen
Vorsorgeberatung
Bestattungsvorsorgevertrag
www.beth-bestattungen.de
04892 344

Die folgenden Veranstaltungen sind kostenfreie Angebote der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein und findet in Kooperation mit den Volkshochschulen Schleswig-Holsteins statt und sind gebührenfrei! Eine rechtzeitige Anmeldung ist zwingend notwendig, damit sie sich mit dem von uns erhaltenen Zugangslink einloggen können.

Solaranlagen: Kraftwerke auf dem Dach Webinar



Kursnummer: 241-100
Di. 16.01.2024,
18:30 - 20:30 Uhr
Anmeldeschluss: 10.01.2024
Referent:
Energieberater Jan Asbahr

Eine Solaranlage lässt sich in vielen Haushalten sinnvoll einsetzen - ob zur Stromerzeugung mit Sonnenkraft oder für die Heizung und Warmwasserbereitung. Photovoltaikanlagen und Solarthermie senken die eigenen Kosten für Strom und Wasser und bedeuten für Hausbesitzer einen Beitrag zum Klimaschutz sowie einen entscheidenden Schritt in Richtung Unabhängigkeit von Energieversorgern. Das gilt nicht nur für Neubauten, sondern auch für ältere Häuser. Wie die Technik funktioniert, welche Fördermöglichkeiten infrage kommen und worauf es bei der Planung einer Anlage ankommt, erklären unsere Energieberater.

Welche Heizung ist die richtige für mein Haus Webinar



Viele Hausbesitzer warten mit dem Austausch ihrer alten Heizkessel zu lange. Auch wenn die Werte laut Schornsteinfeger in Ordnung sind, arbeiten alte Heizungen trotzdem nicht effizient und zuverlässig. Es lohnt sich also, rechtzeitig einen Austausch der Heizung zu planen. Neue Heizkessel bringen Energieeinsparungen bis zu 30 Prozent. Hier lassen sich steigende Energiepreise langfristig mit moderner und effizienter Technik ausgleichen. Der Energieberater informiert darüber, welche Möglichkeiten zur Auswahl stehen und was beim Austausch zu beachten ist.

Kursnummer: 241-100.01
Di. 09.01.2024,
18:00 – 20:00 Uhr
Anmeldeschluss: 03.01.2024

Kursnummer: 241-100.07
Di. 27.02.2024,
18:00 – 20:00 Uhr
Anmeldeschluss: 21.02.2024

Kursnummer: 241-100.08
Mo. 25.03.2024,
18:00 – 20:00 Uhr
Anmeldeschluss: 20.03.2024

Kursnummer: 241-100.09
Mo. 29.04.2024,
18:00 – 20:00 Uhr
Anmeldeschluss: 24.04.2024

Kursnummer: 241-100.10
Mo. 13.05.2024,
18:00 – 20:00 Uhr
Anmeldeschluss: 06.05.2024

Referent: Energieberater
Dipl.-Ing. Ingo Sell

Feuchtigkeit und Schimmel Webinar

Kursnummer: 241-100.02
Di. 23.01.2024,
18:00 – 20:00 Uhr
Anmeldeschluss: 17.01.2024
Referent: Energieberater
Dipl.-Ing. Ingo Sell

Schimmel im Haus gefährdet die Gesundheit und ist ein Ärgernis. Die Ursachen für Schimmelbefall sind sehr unterschiedlich: Manchmal liegt es am falschen Heizen und Lüften, in anderen Fällen an schlechter Isolierung oder baulichen Fehlern. Wie man Schimmel verhindert und wie man ihn im Ernstfall wieder loswerden kann, beschreibet der Energieberater in diesem Vortrag.

Schimmel in der Wohnung Webinar

Kursnummer: 241-100.29
Mi. 21.02.2024,
17:00 – 19:00 Uhr
Anmeldeschluss: 17.01.2024
Referentin: Beate Oedekoven



Schimmel in der Wohnung ist nicht nur unschön, sondern gefährdet auch die Gesundheit. Deshalb ist es wichtig, Schimmel zu vermeiden oder zu beseitigen. Wir zeigen: was Schimmel ist und wie er entsteht, wie man Schimmel vermeiden kann und was bei der Beseitigung zu beachten ist. Manchmal gibt es Streit mit dem Vermieter, wer für die Beseitigung des Schimmels verantwortlich ist. Daher ist gut, wenn man die Grundregeln zur Vermeidung von Schimmel kennt.

Strom erzeugen mit Photovoltaik Webinar

Kursnummer: 241-100.03
Di. 30.01.2024,
18:00 – 20:00 Uhr
Anmeldeschluss: 24.01.2024

Kursnummer: 241-100.11
Mo. 06.05.2024,
18:00 – 20:00 Uhr
Anmeldeschluss: 29.04.2024
Referent: Energieberater
Dipl.-Ing. Ingo Sell

Kursnummer: 241-100.06
Di. 20.02.2024,
18:30 – 20:30 Uhr
Anmeldeschluss: 14.02.2024
Ref.: Energieberater Jan Asbahr



Immer mehr Menschen nutzen bereits Sonnenenergie zur Produktion von eigenem und sauberem Strom. Auch mit relativ geringer Einspeisevergütung kann sich die Investition lohnen. Die Anlagenpreise werden zwar momentan durch hohe Nachfrage wieder teurer, der gekaufte Strom steigt jedoch gleichzeitig im Verhältnis noch stärker. Ist es sinnvoll, diese Technik auch im eigenen Haus einzusetzen? Unser Experte gibt einen Überblick über die technischen Voraussetzungen und die rechtlichen Aspekte. Die wirtschaftliche Seite wird anhand von drei Bespielen beleuchtet: 2-Personen-Haushalt im eigenen Haus, vierköpfige Familie im Eigenheim, Mietshaus.

Dachdämmung: Im Sommer kühl, im Winter warm Webinar



Die in Deutschland am häufigsten ausgeführte Dämm-Maßnahme am Haus ist die Dachdämmung. Da Wärme nach oben steigt, bietet eine gut ausgeführte Dachdämmung die Möglichkeit, viel Energie zu sparen und damit die Heizkosten zu senken. Der Energieberater der Verbraucherzentrale stellt die verschiedenen Möglichkeiten der Dachdämmung und die passenden Förderprogramme vor.

Kursnummer: 241-100.04
Mi. 07.02.2024,
19:00 – 21:00 Uhr
Anmeldeschluss: 31.01.2024
Referent: Energieberater
Dipl.-Ing. Reginald Reincke

Energie sparen mit Wärmedämmung Webinar

Bestimmt haben Sie schon gehört, dämmen sei schlecht fürs Gebäude und Wände könnten dann nicht mehr atmen. Das ist Unsinn. Die richtige Wärmedämmung schafft ein angenehmes Raumklima, hält im Winter die Wärme im Haus und verhindert im Sommer ein Aufheizen der Räume. In diesem Vortrag erläutert unser Energieberater die Möglichkeiten der Wärmedämmung.

Kursnummer: 241-100.05
Di. 13.02.2024,
18:00 – 20:00 Uhr
Anmeldeschluss: 07.02.2024
Referent: Energieberater
Dipl.-Ing. Ingo Sell

Gerd Sievers
Elektrotechnik
GSE
Wir bilden aus.
Bewirb dich jetzt für 2024.

Gemeinschaftliche Gebäudeversorgung, Mietstrom & Co. Webinar

Wie Solarenergie auch für Mehrfamilienhäuser nutzbar wird!

Kursnummer: 241-100.12
Do. 11.01.2024,
18:00 – 20:00 Uhr
Anmeldeschluss: 03.01.2024

Kursnummer: 241-100.13
Di. 05.03.2024,
18:00 – 20:00 Uhr
Anmeldeschluss: 28.02.2024

Kursnummer: 241-100.14
Mi. 15.05.2024,
18:00 – 20:00 Uhr
Anmeldeschluss: 06.05.2024

Solarpanels sieht man meist auf den Dächern von Einfamilien- und Reihenhäusern oder auf der grünen Wiese. Selten findet man sie auf Mehrparteienhäusern. Warum eigentlich nicht? Mit verschiedenen Modellen zum Mieterstrom und der Gemeinschaftlichen Gebäudeversorgung stehen auch für Mieter Möglichkeiten zur Verfügung, mit Sonnenenergie regionalen und regenerativen Strom zu nutzen. Solarmodule für den Balkon sind eine weitere Option, das Klima und die eigene Geldbörse zu schonen. Der Vortrag informiert darüber, welche Dinge dabei zu beachten sind und welche rechtlichen Rahmenbedingungen aktuell gelten. Er bietet nicht nur Mieterinnen und Mietern relevante Informationen für die Umsetzung.

Mein Haus, meine Heizung, mein … Webinar

Kann ich mir das in Zukunft überhaupt noch leisten?

Kursnummer: 241-100.15
Mo. 26.02.2024,
18:00 – 20:00 Uhr
Anmeldeschluss: 21.02.2024

Kursnummer: 241-100.16
Do. 25.04.2024,
18:00 – 20:00 Uhr
Anmeldeschluss: 17.04.2024

Die Vorgaben des neuen Gebäudeenergiegesetzes (GEG 2024) mit der Einbindung von 65% Erneuerbarer Energie machen eine Neuausrichtung der Heizungstechnik notwendig. Doch es muss nicht immer eine eigene Heizung sein, manchmal passen auch gemeinschaftliche Lösungen. Und: Der Heizungsaustausch darf nicht allein betrachtet werden. Die Überarbeitung der Richtlinie über die Gesamtenergieeffizienz von Gebäuden (EPBD) auf EU-Ebene wird in den kommenden Jahren relevante Rahmenbedingungen vorgeben, die Eigentümerinnen und Eigentümer von älteren Bestandsgebäuden betreffen.

Solarstrom vom Balkon und der Terrasse Webinar

Selbst Strom erzeugen, damit Geld sparen und im kleinen Maßstab den Einstieg in die erneuerbaren Energien finden, das lässt sich gut mit einer Mini-PV-Anlage machen. Wie so ein Steckersolargerät installiert wird, wie es funktioniert und welche Fördermittel es dafür gibt, darüber informiert der Energieberater Dipl.-Ing. Ingo Sell.

Kursnummer: 241-100.17
Mo. 11.03.2024,
18:00 – 20:00 Uhr
Anmeldeschluss: 06.03.2024

Kursnummer: 241-100.21
Mo. 22.04.2024,
18:00 – 20:00 Uhr
Anmeldeschluss: 17.04.2024

Kursnummer: 241-100.22
Mo. 27.05.2024,
18:00 – 20:00 Uhr
Anmeldeschluss: 22.05.2024

Wärme & Strom, gemeinsam oder einsam? Webinar

Welche Möglichkeiten bieten gemeinschaftliche Energieversorgungskonzepte?

Die Energiepreiskrise hat gezeigt, wie abhängig Deutschland von den fossilen Energien ist und welche Konsequenzen das für die Preise haben kann. Die rechtlichen Rahmenbedingungen fordern u.a. deshalb mehr Einbindung Erneuerbarer Energie in die Versorgung mit Wärme & Strom, auch beim eigenen Haus. Doch nicht immer passt das zusammen und auch das organisatorische Drumherum hat es in sich. Gemeinschaftliche Lösungen können helfen, die individuellen Herausforderungen auszugleichen. Doch lohnt sich das wirklich und ist es nicht viel komplizierter? Der Vortrag gibt einen Überblick über Vorteile und Nachteile gemeinschaftlicher Lösungen und geht auf die unterschiedlichen Organisationsformen ein. Darüber hinaus gibt es Tipps für die nächsten Schritte und zu weiteren Ansprechpartnern in Schleswig-Holstein.

Kursnummer: 241-100.23
Do. 25.01.2024,
18:00 – 20:00 Uhr
Anmeldeschluss: 17.01.2024

Kursnummer: 241-100.24
Di. 19.03.2024,
18:00 – 20:00 Uhr
Anmeldeschluss: 13.03.2024

Kursnummer: 241-100.25
Do. 23.05.2024,
18:00 – 20:00 Uhr
Anmeldeschluss: 15.05.2024

Wärmepumpen-Contracting, Photovoltaik zur Miete etc. Webinar

Worauf muss ich achten, wenn ich nicht kaufen will?

Eine PV-Anlage, die ich mieten kann, ggf. auch in Kombination mit einer Wärmepumpe und einem Batteriespeicher? Das hört sich erst einmal super an: Wenig Aufwand, ich muss mich um wenig kümmern und benötige auch keinen Kredit von der Bank, um die Maßnahmen umzusetzen. Doch lohnt sich das für mich und wer ist eigentlich für was verantwortlich, wenn eine Komponente nicht mehr funktioniert? Neue Geschäftsmodelle bieten Endverbrauchern interessante Möglichkeiten, um die eigene Energiewende umzusetzen. Worauf dabei zu achten ist und in welchen Fällen diese Optionen ggf. nicht die beste Wahl darstellen, wird im Rahmen dieses Vortrages aufgezeigt.

Kursnummer: 241-100.26
Do. 01.02.2024,
18:00 – 20:00 Uhr
Anmeldeschluss: 24.01.2024

Kursnummer: 241-100.27
Di. 23.04.2024,
18:00 – 20:00 Uhr
Anmeldeschluss: 17.04.2024

Energie sparen heißt Geld sparen Webinar

Weniger Energie zu verbrauchen nützt dem Geldbeutel und der Umwelt gleichermaßen. Jede Kilowattstunde, die ich nicht verbrauche, muss ich nicht bezahlen. Wir zeigen: • wie man den Strom- und Gasverbrauch senken und jedes Jahr bis zu mehreren Hundert Euro sparen kann, • wie die Preisbremse für Gas, Strom und Fernwärme funktioniert, • wie sich der neue Abschlag berechnet, • ob es sich lohnt, den Anbieter zu wechseln, • was man tun kann, wenn der Energieversorger eine hohe Nachzahlung fordert oder der Abschlag für die Heizkosten sich erhöht und • wann man Wohngeld oder Bürgergeld beantragen kann.

Kursnummer: 241-100.28
Mi. 07.02.2024,
17:00 – 19:00 Uhr
Anmeldeschluss: 31.01.2024
Referentin: Beate Oedekoven

Teurer Strom oder Gaspreis? Energieanbieter wechseln! Webinar

Kursnummer: 241-100.30
Mi. 13.03.2024,
17:00 – 19:00 Uhr
Anmeldeschluss: 06.03.2024
Referentin: Beate Oedekoven

Die Preise für Energie sinken wieder. Für viele Verbraucher lohnt es sich zu prüfen, ob sich ein Anbieterwechsel lohnt. Gerade im Grundversorgungstarif könnte durch einen Wechsel in einen Sondertarif die Strom- oder Gasrechnung um 2 bis 3-stellige Beträge jährlich verringert werden! Die staatliche Preisbremse deckelt den Preis für Strom auf 40 Cent pro kWh und für Gas auf 12 Cent pro kWh. Das gilt jedoch nur für 80% des Vorjahresverbrauchs. Außerdem endet die Preisbremse spätestens im April 2024 und ab dann ist wieder der volle Preis auf den gesamten Energieverbrauch zu zahlen. Damit beim Anbieterwechsel das passende Angebot gefunden wird, klären wir viele Fragen. *Weitere Informationen online.*

Heizkostenrechnung prüfen und verstehen, Kosten für Strom und Heizung senken Webinar

Kursnummer: 241-100.31
Mi. 24.04.2024,
17:00 – 19:00 Uhr
Anmeldeschluss: 17.04.2024
Referentin: Beate Oedekoven

Manche Mieter sollen hohe Nachzahlungen für Heizkosten an den Vermieter bezahlen und fragen sich „Ist das auch alles richtig?“. Wir erklären, wie die Messgeräte an den Heizkörpern funktionieren und wie die Rechnung zu verstehen ist.Dazu gibt es Tipps, die den Strom- und Gasverbrauch senken und wir benennen Hilfsmöglichkeiten, wenn die Rechnung nicht bezahlt werden kann. Diese Veranstaltung richtet sich an Mieter und Verbraucher, die mit jedem Cent rechnen müssen. *Weitere Informationen zum Kurs stehen online.*

Dein Haus: gut geschützt gegen jede Gefahr Webinar

Kursnummer: 241-100.31
Mi. 24.04.2024,
17:00 – 19:00 Uhr
Anmeldeschluss: 17.04.2024
Referentin: Beate Oedekoven



Durch den Klimawandel nimmt die Anzahl und die Stärke der Extremwetterereignisse zu. Dies betrifft insbesondere Starkregenereignisse und Überflutungen. Diese können sehr plötzlich auftreten, wobei das Wasser dann über die Keller in die Häuser läuft und Hausrat sowie Bausubstanz schädigt oder zerstört. Bei den meisten Hausbesitzern stellt das Haus den größten Vermögenswert dar. Deshalb ist es wichtig, das Haus und den Hausrat gut gegen Gefahren abzusichern. Die Absicherung sollte dabei zwei Dimensionen umfassen; technisch-baulicher Schutz und Versicherungsschutz. Mit diesem Paket sorgen Sie vor und sind auch im Schadensfall abgesichert. In dieser Veranstaltung gehen wir auf die verschiedenen Versicherungen rund ums Haus ein. Wir erklären, wie eine Versicherung funktioniert, in welchen Fällen die Versicherung den Schaden begleicht und worauf Sie bei der Wahl des Versicherers achten sollten. Im Hinblick auf die bauliche Vorsorge geben wir Tipps und Hinweise zu Warn-Apps, Barrieresystemen und Rückstauklappen, damit Ihr Keller auch bei Starkregen trocken bleibt.

Onlinebanking und Bezahlsysteme im Internet Webinar



Kursnummer: 241-100.36
Mo. 06.05.2024,
18:00 – 20:00 Uhr
Anmeldeschluss: 13.03.2024
Referent: Michael Herte

Auf Rechnung, per Vorkasse oder doch über einen Internet-Bezahldienst? Mittlerweile bieten Online-Shops eine Reihe von Zahlungsmöglichkeiten an. Wir zeigen die Unterschiede bekannter Online-Bezahldienste auf und erörtern, wie Verbraucher ihre Rechte durchsetzen können, falls Ware nicht geliefert oder falsche Beträge abgebucht werden. Gefördert vom Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz (BMUV) aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages. Der Vortrag findet in Kooperation mit den Volkshochschulen in Schleswig-Holstein statt.

Sparen für den Nachwuchs Webinar



Kursnummer: 241-100.33
Do. 07.03.2024,
18:00 – 20:00 Uhr
Anmeldeschluss: 28.02.2024
Referentin: Martina Ruffmann

In der letzten Oktoberwoche feiern viele Banken alljährlich den sogenannten Weltspartag, einige sogar eine ganze Weltsparwoche. Dabei sollen dem Nachwuchs die Vorzüge des Sparens in Erinnerung gerufen werden. Das Motto: „Spare in der Zeit, dann hast Wir informieren über verschiedene Möglichkeiten Geld für den Nachwuchs anzulegen oder zu sparen und vermitteln Ihnen die Kompetenz, sich auch selbst kritisch mit den Angeboten der Finanzindustrie auseinandersetzen zu können. Gefördert vom Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz (BMUV) aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages. *Weitere Informationen online.*

„Vor-Ort-Versicherer.
Ganz in Ihrer Nähe, wenn es darauf ankommt.
Janne Jan Martens
Bahnhofstr. 8h, 25560 Schenefeld, Tel. 04892 80900
Schenefelder Str. 1, 25596 Wacken, Tel. 04827 997879
schenefeld.steinburg@provinzial.de
PROVINZIAL

Richtig versichert – Versicherungen für Berufsstarter Webinar

Kursnummer: 241-100.32
Mi. 06.03.2024,
17:00 – 19:00 Uhr
Anmeldeschluss: 28.02.2024
Referent: Dennis Hardtke

Mit dem 18. Lebensjahr bzw. gegen Ende der Schulzeit sollten Eltern und Kinder über die Anpassung des Versicherungsschutzes nachdenken. Es ist ratsam, gemeinsam zu prüfen, ob alle notwendigen Versicherungen bestehen und an welcher Stelle es sinnvoll und möglich ist, Tarife anzupassen. Bei Bedarf kann auch auf steuerliche Aspekte Bezug genommen werden. Gefördert vom Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz (BMUV) aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages. *Weitere Informationen online.*

Studium oder Ausbildung finanzieren Webinar

Kursnummer: 241-100.34
Mo. 18.03.2024,
18:00 – 20:00 Uhr
Anmeldeschluss: 13.03.2024
Referent: Michael Herte

Wir erläutern, was ein Studium oder eine Ausbildung kostet und welche Möglichkeiten der Finanzierung infrage kommen. Dabei geht es um Ausgaben für Lebenshaltung, Wohnung, Versicherungen und um Einnahmequellen wie BAföG, Jobben im Studium, Darlehen zur Finanzierung der Lebenshaltung, Stipendien und Bildungsfonds. Ein besonderer Schwerpunkt liegt darin, die vorhandenen Einnahmemöglichkeiten optimal zu kombinieren und eine Überschuldung zu vermeiden. Für Abiturienten und ihre Eltern sowie Studierende. Gefördert vom Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz (BMUV) aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages.

Veganuary: vegetarische und vegane Ernährung im Blick Webinar

Kursnummer: 241-100.37
Mi. 10.01.2024,
17:00 – 19:00 Uhr
Anmeldeschluss: 03.01.2024
Referent: Michael Herte



Immer mehr Menschen ernähren sich aus ethischen oder gesundheitlichen Gründen vegetarisch oder vegan, verzichten also teilweise oder ganz auf Lebensmittel tierischen Ursprungs. Gastronomie und Supermärkte haben sich darauf eingestellt: Die Palette an vegetarischen und veganen Gerichten und Produkten wächst – ebenso der Informationsbedarf. Was ist bei einer vegetarischen und veganen Ernährung zu beachten, um gut versorgt zu sein? Welche Spezialprodukte sind sinnvoll oder überflüssig? Welche Produkte können tierische Bestandteile enthalten, obwohl diese nicht gekennzeichnet sind? Welche Siegel sind verlässlich und was sagen sie aus? Auf diese und weitere Fragen bei der Umstellung auf eine vegetarische und vegane Ernährung geben wir Antwort.

Nahrungsergänzungsmittel: Gesund durch Pillen und Pulver? Webinar

Kursnummer: 241-100.39
Di. 12.03.2024,
17:00 – 19:00 Uhr
Anmeldeschluss: 07.02.2024

Für fast jedes Gesundheitsproblem bieten Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln eine vermeintliche Lösung: Mehr Beweglichkeit, bessere Abwehrkräfte, mehr Leistungsfähigkeit und vieles mehr versprechen die frei verkäuflichen Pillen und Pulver. Dieser Vortrag erklärt die rechtlichen Rahmenbedingungen, Werbepraktiken und die Grenzen von Nahrungsergänzungsmitteln. Auch das neue Internetangebot der Verbraucherzentralen Klartext Nahrungsergänzung wird vorgestellt. Abschließende Tipps zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung zeigen, dass es auch anders – nämlich ohne Nahrungsergänzungsmittel – geht.

Klimaschutz schmeckt: Klimagesunde Ernährung im Alltag Webinar

Kursnummer: 241-100.42
Mi. 19.06.2024,
17:00 – 19:00 Uhr
Anmeldeschluss: 12.06.2024

Beim Klimawandel spielen Kaufgewohnheiten und Ernährung eine große Rolle. Immerhin sind Landwirtschaft und Ernährung in Deutschland zu etwa einem Fünftel am Ausstoß klimawirksamer Gase beteiligt und erreichen damit den gleichen Stellenwert wie Verkehr und Energie. Dieser Vortrag zeigt, was Anbaumethode, Art des Nahrungsmittels, Regionalität, Saisonalität, Transport, Lagerung und Verarbeitung mit Klimaschutz- oder Belastung zu tun haben. Tipps für eine klimafreundliche Ernährung runden den Vortrag ab. Denn: Beim Essen und Einkaufen bieten sich viele Möglichkeiten, das Klima zu schonen, etwas für die Gesundheit zu tun und Geld zu sparen.

Lebensmittel "von hier" Die Tücken der Regionalkennzeichnung – Webinar

Kursnummer: 241-100.40
Do. 25.04.2024,
17:00 – 19:00 Uhr
Anmeldeschluss: 17.04.2024

Immer mehr Verbraucherinnen und Verbraucher wollen verstärkt auf saisonale Produkte mit kurzen Transportwegen zurückgreifen. So lassen sich vermehrt Lebensmittel mit der Kennzeichnung "von hier" oder "aus der Region" finden. Dass der Begriff "Region" gesetzlich nicht geschützt ist, wissen nicht viele. Gerne wird die Kennzeichnung auch zu Webezecken genutzt. Im Vortrag wird erklärt, worauf es sich lohnt beim Einkaufen zu achten und was die Label wirklich aussagen.

Kann man Tierwohl kaufen? Webinar

Kursnummer: 241-100.38
Do. 15.02.2024,
17:00 – 19:00 Uhr
Anmeldeschluss: 07.02.2024

Wer beim Einkauf auf eine bessere Tierhaltung Wert legt, findet im Handel keine echte Orientierungshilfe. Das hat auch eine Untersuchung der Verbraucherzentralen ergeben. Verschiedene Label werben für Produkte aus besserer Tierhaltung. Wir erläutern, was Label und Werbeaussagen zu Tierschutz und Tierwohl bedeuten.

Insekten auf dem Teller? Speiseinsekten als neuartige Lebensmittel – Webinar

Kursnummer: 241-100.41
Di. 14.05.2024,
17:00 – 19:00 Uhr
Anmeldeschluss: 06.05.2024

Weltweit gelten mehr als 2.000 Insektenarten als essbar und bieten für mehr als zwei Milliarden Menschen eine wichtige Nährstoffquelle. Jetzt sind Speiseinsekten auch im Landeanflug auf den deutschen Lebensmittelmarkt. Dabei punkten sie mit einem hohen Eiweißgehalt und einer umweltfreundlicheren Herstellung als Fleisch und Fleischprodukte. Im Vortrag sprechen wir über Chancen und Hürden dieser neuartigen Lebensmittel und geben Antworten und Tipps, worauf Verbraucher beim Kauf achten sollten.

Patientenverfügung – Über Ihre Behandlung bestimmen Sie! Webinar

Kursnummer: 241-100.44
Kursbeginn: Fr. 01.03.2024,
11:00 – 12:30 Uhr
Anmeldeschluss: 21.02.2024
Referentin:
Volljuristin Kerstin Heidt

Ein plötzlicher Unfall oder eine schwer verlaufende Erkrankung – jeden kann es treffen. Wer älter als 18 Jahre und einwilligungsfähig ist, kann mit einer Patientenverfügung für solche Fälle vorsorgen. In einer Patientenverfügung lässt sich festlegen, welche Untersuchungen und Behandlungen in bestimmten medizinischen Situationen oder für den Fall der Pflegebedürftigkeit erwünscht oder nicht erwünscht sind. Die Patientenverfügung richtet sich sowohl an zukünftige behandelnde Ärzte, als auch an Bevollmächtigte und Betreuer. Sie wird nur herangezogen, wenn eine Person nicht mehr in der Lage ist, ihren Willen zu äußern. Der Vortrag richtet sich an Menschen jeglichen Alters, die über ihre medizinische Behandlung selbst bestimmen wollen.

Vorsorgevollmacht: Wer entscheidet, bestimmen Sie! Webinar

Kursnummer: 241-100.45
Kursbeginn: Fr. 26.04.2024,
11:00 – 12:30 Uhr
Anmeldeschluss: 17.04.2024
Referentin:
Volljuristin Kerstin Heidt

Schnell kann es im Leben passieren, dass man sich in einer Situation befindet, in der eine rechtliche Vertretung notwendig wird. Können einen dann die nahen Angehörigen automatisch vertreten? Welche Dinge sollte man unbedingt regeln? Wir zeigen, was im Einzelnen zu beachten ist und wo die Stolpersteine liegen.

Pflege organisieren Webinar

Kursnummer: 241-100.46
Kursbeginn: Fr. 03.05.2024,
11:00 – 12:30 Uhr
Anmeldeschluss: 24.04.2024
Referentin:
Volljuristin Kerstin Heidt

Wenn ein Angehöriger Pflege braucht, stellt sich die Frage, wie die Pflege organisiert werden soll. Wir erläutern die Möglichkeiten der Pflegeorganisation in Deutschland und erklären die aktuelle Rechtslage zum Thema, vor allem vor dem Hintergrund des Pflegestärkungsgesetzes II.

Vergleichsportale: Wirklich gute Angebote finden? Webinar

Kursnummer: 241-100.47
Kursbeginn: Fr. 26.04.2024, 18:00 – 20:00 Uhr
Anmeldeschluss: 17.04.2024

Wer eine Reise buchen, einen neuen Stromtarif finden oder einen neuen e-Book-Reader kaufen will, nutzt häufig Vergleichs- und Vermittlungsportale im Internet. Schnell bieten diese Portale eine Übersicht über die verschiedenen Angebote. Oft lässt sich auch gleich die Reise buchen oder ein neuer Tarif auswählen. Doch es ist für Außenstehende nicht immer leicht, die Geschäftsmodelle der Plattformen und das Zusammenspiel verschiedener Vertragspartner zu verstehen. Die Frage „Bekomme ich wirklich das Beste für mein Geld?“ steht bei Vielen im Raum. Der Vortrag informiert über die Strukturen der Portale, zeigt Fallstricke auf und sensibilisiert für das Thema.

Abzocke: Fake-Shops Webinar

Kursnummer: 241-100.48
Kursbeginn: Fr. 03.05.2024, 18:00 – 20:00 Uhr
Anmeldeschluss: 24.04.2024
Referent: Rechtsanwalt Moritz Pfannkuch

Online-Shoppen ist immer beliebter geworden. Das machen sich auch Betrüger zu Nutze, die mit sogenannten Fake-Shops, also gefälschten Internet-Verkaufsplattformen, Online-Einkäufer abzocken wollen. Fake-Shops sind auf den ersten Blick schwer zu erkennen. Teilweise sind sie Kopien real existierender Websites. Sie wirken auf den ersten Blick seriös und lassen daher beim Käufer selten Zweifel an ihrer Echtheit aufkommen. Ist das Geld aber erst einmal unterwegs zum Verkäufer, verschickt dieser meist minderwertigen Ware oder liefert das bestellte Produkt gar nicht aus. Der Vortrag beschäftigt sich mit den wichtigsten Erkennungszeichen eines Fake-Shops und klärt auf, welche Möglichkeiten Opfer eines Betrugs haben.



Dr. Julia Jonas, LL.M.
Rechtsanwältin und Notarin

Fachanwältin für Steuerrecht
Fachanwätin für Verkehrsrecht

Mühlenstraße 2 · 25560 Schenefeld
Tel.: 0 48 92 - 890 81 60
Fax: 0 48 92 - 890 81 62
E-Mail: info@notarin-jonas.de
www.anwalt-jonas-schenefeld.de

Als **Notarin** betreue ich sie bei Beurkundungen und Beglaubigungen

- Verträge jeder Art
- Testamente
- Vorsorgevollmachten
- Handelsregister-Anmeldungen

Als **Rechtsanwältin** liegen meine Schwerpunkte im Immobilien-, Erb-, Steuer- und Verkehrsrecht.

„Kultur macht stark“

In unseren vielfältigen Angeboten der kulturellen und gestalterischen Bildung haben Sie die Möglichkeit, Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit zu erlernen, zu erproben, zu entwickeln und zu erweitern. Unsere Kreativkurse bieten Ihnen die Chance, Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern und dabei persönliche und berufliche Interessen optimal miteinander zu verbinden. Durch kulturelle Bildung ermöglichen wir gesellschaftliche Teilhabe und fördern Interaktion und Inklusion. Die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung. Haben Sie Interesse an einem unserer interessanten Angebote? Zögern Sie nicht, uns anzurufen und werden Sie Dozent! Wir freuen uns darauf, Sie kennenzulernen.

Spinnen mit Wolle - den Faden wieder aufnehmen

Kursnummer: 241-101.03
Sa. 16.03.2024,
14:00 – 17:00 Uhr
Anmeldeschluss: 04.10.2023
Kursgebühr: 19 €
Mitzubringen: Spinnrad
evtl. Schafwolle, Schere
Amt Schenefeld, Raum 48
Dozentin: Uschi Kirchheimer



Gemeinsam mit fachkundiger Unterstützung und Gleichgesinnten spinnen und sich austauschen - das bietet dieser Kurs. Egal ob Anfänger oder erfahrene Spinner - hier können alle den Faden wieder aufnehmen, falls das Spinnrad länger nicht benutzt wurde. Spinnräder müssen bitte mitgebracht werden, Material gibt es bei Bedarf gegen eine kleine Spende von 3,00 €.

Keramik-Workshop "Aufbaukeramik - Figuren und mehr"

Kursnummer: 241-206
Sa. 16.03.2023,
15:00 – 18:00 Uhr, 4 Tage
Anmeldeschluss: 06.03.2024
Kursgebühr: 79 €
Dozentin: Petra Hüser,
Atelier zum Erlengrund 12,
Schenefeld



Haben Sie Lust auf ein entspanntes Wochenendseminar, bei dem Sie in aller Ruhe größere Projekte umsetzen können? Ich stehe Ihnen mit Rat und Fachwissen zur Seite und habe eine Vielzahl von Gipsformen für Grundelemente wie Kugeln oder Eiformen sowie für keramische Gartenplastiken als Ausgangsbasis vorbereitet. In diesem Seminar haben Sie die Möglichkeit, verschiedene Projekte umzusetzen, wie zum Beispiel Elemente für Gartenstelen, Zaunhocker, Futterstellen für Vögel, Fantasietiere, Frösche, Windlichter, Pflanzgefäße, Kräuterschilder, Windspiele, Rosenkugeln, Pilze und vieles mehr. *Weitere Informationen online.*

Aquarell Aufbaukurs für Fortgeschrittene

Der existierende Kursus wird weitergeführt.



Kursnummer: 241-207.06
Di. 20.02.2024,
19:30 - 21:30 Uhr
Anmeldeschluss:
14.02.2024 - 8 Abende
Kursgebühr: 60 €
Dozentin: Petra Hüser,
Atelier zum Erlengrund 12,
Schenefeld

Aquarell - Vormittagskurs

Wir freuen uns, den bestehenden Kurs fortzusetzen und in diesem Semester den Schwerpunkt auf das faszinierende Thema "Der Mensch im Aquarell" zu legen. Von einfachen Skizzen bis hin zum fertigen Bild werdet ihr lernen, wie ihr den Menschen in der Landschaft darstellen könnt und dabei Proportionen und Perspektive richtig umsetzt. Unsere erfahrene Dozentin steht euch gerne für Fragen zur Verfügung und ist unter der Telefonnummer 04892-959 erreichbar. Lasst euch von diesem spannenden Thema inspirieren und entwickelt eure Fähigkeiten in der Aquarellmalerei weiter.

Kursnummer: 241-207.05
Mi. 21.02.2024,
9:00 – 11:00 Uhr
Anmeldeschluss:
14.02.2024 - 8 Vormittage
Kursgebühr: 60 €
Dozentin: Petra Hüser,
Atelier zum Erlengrund 12,
Schenefeld

Aquarell Aufbaukurs für Neueinsteiger

Taucht ein in die faszinierende Welt der Aquarellfarben und entdeckt ihre vielfältigen Eigenschaften. In unserem Kurs werden wir verschiedene Auftragstechniken mit Pinsel, Schwamm, Fixativröhrchen, Zahnbürste sowie Monotypien und Mixmedia-Techniken ausprobieren. Ihr werdet lernen, wie ihr mit diesen Techniken eure eigenen einzigartigen Kunstwerke erschaffen könnt. Lasst eurer Kreativität freien Lauf und entdeckt die wunderbaren Möglichkeiten der Aquarellmalerei.

Kursnummer: 241-207.04
Di. 20.02.2024,
19:30 – 21:30 Uhr
Anmeldeschluss:
14.02.2024 - 8 Abende
Kursgebühr: 60 €
Dozentin: Petra Hüser,
Atelier zum Erlengrund 12,
Schenefeld

»Alle Kurse finden Sie im Internet unter folgendem Link: www.vhs-sh.net/vhs-schenefeld/232-(plus Kursnummer) oder noch einfacher, sie benutzen die gedruckten QR-Codes«

KALLIGRAPHIE zum Reinschnuppern, Dranbleiben und Weitermachen

Kursnummer: 241-207
Fr 26.01.2024,
18:30 - 21:30 Uhr
Anmeldeschluss: 17.01.2024

Kursnummer: 241-207.02
Fr. 06.03.2024,
18:30 – 21:30 Uhr
Anmeldeschluss: 28.02.2024

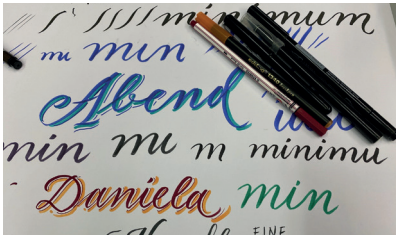
Kursgebühr: 20 €
Amt Schenefeld, Raum 48
Dozentin: Daniela Steenblock



Die faszinierende Kunst der Kalligrafie vereint die griechischen Wörter "kallos" für schön und "graphein" für schreiben. Sie ist nicht nur ein Mittel zur Kommunikation, sondern auch ein Ausdruck unserer Persönlichkeit. Die Fähigkeit, auf ansprechende und kunstvolle Weise zu schreiben, ist in vielerlei Situationen gefragt. Beim Gestalten der Buchstaben findet man eine Ruhe, die im hektischen Alltag oft fehlt, wodurch Kalligrafie auch eine besondere Form der Meditation ist. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener, jeder Teilnehmer wird individuell entsprechend seines Kenntnisstands gefördert. Es gibt zahlreiche Inspirationen, um Ideen auf Papier zum Leben zu erwecken. Taucht ein in die Welt der Kalligrafie und entdeckt die Freude am schönen Schreiben. *Weitere Informationen online.*

HANDLETTERING für Anfänger und Fortgeschrittene

Kursnummer: 241-207.01
Do. 23.05.2024,
18:30 - 21:30 Uhr
Anmeldeschluss: 15.05.2024
Kursgebühr: 20 €
Amt Schenefeld, Raum 48
Dozentin: Daniela Steenblock



Tauche ein in die faszinierende Welt der Schriftgestaltung und lerne, wie du mit einfachen Mitteln wie Bleistift und Brush Pen Worte zum Leben erwecken kannst. In diesem Kurs geht es darum, die Emotionen der Texte auch optisch zum Ausdruck zu bringen. Du wirst viele Anregungen erhalten, wie du deine Ideen auf Papier umsetzen kannst. Schrift ist nicht nur ein Mittel zur Kommunikation, sondern auch ein Ausdruck unserer Persönlichkeit. Dabei geht es nicht nur um das Ergebnis, sondern auch um den kreativen Prozess, der dir hilft, innerlich zur Ruhe zu kommen und deine Kreativität zu entfalten. Schreiben kann auch eine besondere Form der Meditation sein. Egal, ob du bereits erste Erfahrungen gesammelt hast oder ganz neu in die zauberhafte Welt der Buchstaben eintauchen möchtest, dieser Kurs ist für alle geeignet. Lass deiner Fantasie freien Lauf und entdecke die Magie der Schriftgestaltung. *Weitere Informationen online*

Porzellanmalen für Einsteiger und Fortgeschrittene



Herzlich willkommen zu unserem Kurs, der sowohl für Anfänger als auch für erfahrene Malerinnen und Maler geeignet ist. Es sind keinerlei besondere Erfahrungen oder Vorkenntnisse erforderlich. Die Farben, die wir verwenden, sind bereits fertig vorbereitet, was sie auch für ungeübte Teilnehmerinnen und Teilnehmer geeignet macht. Wir beginnen mit einfachen Motiven, die mithilfe von Transparentpapier auf den gewünschten Gegenstand übertragen werden können. Unsere erfahrene Dozentin steht euch gerne für Fragen zur Verfügung und ist unter der Telefonnummer 04892-959 erreichbar. *Weitere Informationen online.*

Kursnummer: 241-207.03
Mi. 21.02.2024,
19:30 – 21:00 Uhr
Anmeldeschluss:
14.02.2024 - 6 Abende
Kursgebühr: 50 €
Dozentin: Petra Hüser,
Atelier zum Erlengrund 12,
Schenefeld

Flechtfrisuren leichtgemacht – Grundkurs

Nicht nur im Sommer sind Flechtfrisuren ideal. Ob als mädchenhafte Frisur für jeden Tag oder als Ausgehfrisur für den besonderen Anlass sind Flechtfrisuren für viele Gelegenheiten geeignet. Geflochtene Haare können sogar die eine oder andere Nacht überstehen und sind praktisch und schön. In diesem kurzweiligen Workshop nimmt Friseurmeisterin Evelyn Petersen sich diesen Fragen an. Mit helfenden Händen und praktischen Tipps werden verschiedene Frisuren erlernt und Flechttechniken beigebracht. Alle kommen bitte mit frisch gewaschenen Haaren! Eine Anmeldung muss mit mindestens zwei Personen erfolgen. *Nähere Informationen online*

Kursnummer: 241-210
Mi. 20.03.2024,
16:00 – 18:15 Uhr
Anmeldeschluss: 13.03.2024
Kursgebühr: 14 €
Amt Schenefeld, Raum 48
Dozentin: Evelyn Petersen

MEHRMARKEN CENTER
Horst Handelsgesellschaft mbH & Co. KG
• EU-Neuwagen
• deutsche Neuwagen
• geprüfte Gebrauchtwagen vor Ort und im Netz
Service und Reparatur nach Herstellervorgabe
Telefon: 04892-333
Bahnhofstraße 14 • 25560 Schenefeld
www.autohaus-hermannhorst.de

Kursportal Schleswig-Holstein
www.sh-kursportal.de
Ihre Datenbank für Weiterbildung im Norden
➜ Den richtigen Kurs finden
➜ Informieren und vergleichen
➜ Über 1.000 Anbieter
Gefördert durch: SH Schleswig-Holstein Ministerium für Wirtschaft, Verkehr, Arbeit, Technologie und Tourismus

Entdecke die Kunst des perfekten Tages-Make-ups!

Kursnummer: 241-304
Sa. 27.04.2024,
10:30 - 12:30 Uhr
Kursgebühr: 28 €
Anmeldeschluss: 18.04.2024
Dozentin: Vanessa Zils



Entdecke die Kunst des perfekten Tages-Make-ups! Ich werde dir die wichtigsten Techniken für einen frischen und natürlichen Look beibringen, angefangen von der richtigen Basis bis hin zum Lippenstift. Gemeinsam werden wir Schritt für Schritt die Geheimnisse eines strahlenden Auftritts enthüllen. Du wirst von meiner professionellen Anleitung, hochwertigen Produkten und einer entspannten Atmosphäre begeistert sein. Zusätzlich erhältst du eine kleine Hautpflegeberatung, eine Einführung in die richtige Pinselkunde sowie wertvolle Tipps für eine effektive Abschminkroutine. Wenn du möchtest, kannst du auch gerne deine eigenen Make-up-Produkte mitbringen, um sie optimal einzusetzen.

"Queen Heaven" Familienausflug zum Mediendom Kiel

Kursnummer: 241-101.02
Sa. 27.04.2024,
10:00 – 18:00 Uhr
Anmeldeschluss: 10.04.2024
Gebühr: 48 €
Treffpunkt Marktplatz,
Am Markt 3,
25560 Schenefeld

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt von Queen mit dem spektakulären 360-Grad-Rundum-Spektakel "Queen Heaven - The Original". Diese 77-minütige Hommage an die genialen Ausnahmekünstler von Queen verspricht ein unvergessliches Erlebnis. Erleben Sie Queen hautnah und lassen Sie sich von der audiovisuellen Verneigung vor dieser britischen Jahrhundertband begeistern. Nach dem Besuch des Mediendoms geht es weiter zum Citti-Park Kiel, wo Sie Zeit zur freien Verfügung haben. Nutzen Sie die Gelegenheit für einen entspannten Bummel durch die Geschäfte oder gönnen Sie sich eine leckere Mahlzeit. Bitte melden Sie sich bei Annette Kruse unter der Telefonnummer 04892 8871 an. Dieser Ausflug wird in Kooperation mit der VHS Schenefeld und den Landfrauen veranstaltet.



Jagdhornblasen für Jedermann



Früher wurde das Jagdhorn zur Verständigung bei großen Gesellschaftsjagden genutzt. Mit dem Fortschritt der Technologie hat sich der jagdliche Ablauf jedoch stark verändert, da nun Handys und Funkgeräte eingesetzt werden. Dadurch hat das Jagdhorn an Bedeutung verloren. Dennoch gibt es immer noch viele Jagdhornbläsergruppen in Schleswig-Holstein und ganz Deutschland, die das jagdliche Brauchtum pflegen und erhalten möchten. Jedes Wildtier hat sein eigenes Signal, um ihm Respekt zu zollen. Neben diesen Signalen werden auch Märsche und Fanfaren geblasen. Falls wir dein Interesse geweckt haben, komm vorbei und lerne zunächst die 5 Naturtöne. Mit diesen Tönen kannst du später ganze Lieder spielen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich und für den Anfang stellen wir dir ein Jagdhorn zur Verfügung. Bei Fragen kannst du dich gerne an Sascha Reimer unter 0152-09890061 wenden. *Weitere Informationen online.*

Kursnummer: 241-213
Do. 11.01.2024,
19:00 – 20:00 Uhr
Jagdstube Kaisborstel/
Vereinsheim Schenefeld
Kursleitung: Sascha Reimer
Gebührenfrei

Klavier – Keyboard Einzelunterricht für Kinder und Erwachsene

Unsere Klavier- und Keyboardkurse sind für Menschen jeden Alters geeignet, egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener. Bei uns steht der Spaß am Spielen im Vordergrund. In unserem Einzelunterricht passen wir uns individuell an das Lerntempo jedes Schülers an, um sicherzustellen, dass kein Druck entsteht. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich und der Einstieg in den Unterricht ist jederzeit zum Monatsbeginn möglich. Die Unterrichtsstunden finden dienstags oder mittwochs statt. Für einen Probetermin kannst du Herrn Klaus Schneider unter der Mobilnummer 01520-8587727 kontaktieren. *Weitere Informationen online.*

Klavier
Kursnummer: 241-213.01
Di. 09.01.2024,
15:30 – 19:00 Uhr – 24 Termine
Keyboard
Kursnummer: 241-213.02
Mi. 10.01.2024,
15:30 – 19:00 Uhr – 24 Termine
Musikraum GGS Schenefeld
Dozent: Klaus Schneider

»Nutzen Sie unseren QR-Code für die einfache schnelle Online-Anmeldung«

Elektro Wolfsteller
Elektrogeräte
Elektroinstallation
Volker Wolfsteller
Holstenstraße 67
25560 Schenefeld
Telefon 0 48 92 / 4 31
Telefax 0 48 92 / 86 13
elektro-wolfsteller@t-online.de
e-masters

Stricken ist das neue Yoga - Handarbeit als Weg zu einem gesünderen Leben. Studien aus der Neuro- und Hirnforschung belegen, dass Handarbeiten im Alltag äußerst nützlich sein können. Hier sind 7 Gründe, warum du mit dem Stricken und Häkeln beginnen solltest: Burnout vorbeugen, Entschleunigung und Entspannung, Stärkung der Persönlichkeit, Steigerung von Lebensfreude und Wohlbefinden, Ausdruck von Individualität, Förderung von Nachhaltigkeit und Stressabbau. Also, warum nicht gleich loslegen? Vielleicht möchtest du dich wieder einmal an Socken stricken versuchen? Unsere Dozentin begleitet jeden Teilnehmer entsprechend seiner vorhandenen Kenntnisse und vermittelt neue Techniken und Muster.

Stricken, Häkeln, Nähen für den guten Zweck

für die Frühchen/Neugeborenenstation

Kursnummer: 241-210.02
Mi. 03.01.2024,
18:45- 20:45 Uhr
Veranstaltung gebührenfrei
Amt Schenefeld, Raum 13
Dozentin: Sandra Reese



Kennst du das auch? Beim Stricken bleibt immer Wolle übrig. Doch anstatt sie ungenutzt liegen zu lassen, möchten wir diese Reste sinnvoll nutzen und Kleinigkeiten für die Frühchen Station herstellen. Unser Ziel ist es, den kleinsten Kämpfern einen einfacheren und angenehmeren Start ins Leben zu ermöglichen. Deshalb laden wir dich herzlich ein, dich uns anzuschließen und gemeinsam zu stricken. Die entstandenen Strickwerke möchten wir der Frühchen Station in Itzehoe zukommen lassen. Dabei konzentrieren wir uns vor allem auf Mützchen, Stirnbänder, Söckchen, Fäustlinge, Westen und kleine Strampelsäcke (Pucksäcke). Falls du an unserem Treffen nicht teilnehmen kannst, besteht auch die Möglichkeit, von zu Hause aus zu stricken oder zu nähen. Die fertigen Sachen kannst du dann im Zimmer 2 beim Amt abgeben. Es ist eine wunderbare und bewegende Aktion, bei der es sich definitiv lohnt, die Nadeln zu schwingen. Lass uns gemeinsam etwas Gutes tun und den Frühchen einen liebevollen Start ins Leben ermöglichen! Mitzubringen: Wolle, Stricknadeln, Schere

Asymmetrisches Dreieckstuch stricken Workshop

Kursnummer: 241-210.01
Mi. 10.01.2024,
18:45- 20:15 Uhr
Kursgebühr: 29 € - 3 Abende
Amt Schenefeld, Raum 13
Dozenten:
Marlis Witt / Sandra Reese

Willkommen zu unserem farbenfrohen Tuch-Workshop im Mustermix! Der Workshop erstreckt sich über drei Termine, jeweils einmal im Monat. Unter fachkundiger Anleitung werden Sie die verschiedenen Techniken des Strickens kennenlernen und ausprobieren. Um am Workshop teilzunehmen, sollten Sie bereits Erfahrung im Stricken von rechten und linken Maschen haben. Dies wird als Voraussetzung oder zumindest von Vorteil angesehen. Wir freuen uns darauf, mit Ihnen gemeinsam ein farbenfrohes Tuch im Mustermix zu stricken und Ihre kreativen Ideen zum Leben zu erwecken. Melden Sie sich jetzt an und sichern Sie sich Ihren Platz in unserem angesagten Workshop! Weitere Informationen zu dem Kurs stehen online. Mitzubringen: Wolle, Schere, Nadel, Rundstricknadel mindestens 120 mm lang

VHS: Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen sind seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens konzipiert. Besonders wichtig ist dabei die politische Bildung, die weder belehrend noch parteipolitisch ausgerichtet ist, sondern das allgemeine Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und den Kampf gegen Fundamentalismus fördert. Unser Programmangebot in diesem Fachbereich ist breit gefächert und umfasst politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche sowie psychologische und pädagogische Themen. Ergänzt wird diese Vielfalt durch Kurse zur kulturellen Bildung und Persönlichkeitsentwicklung. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wichtige gesellschaftliche Aufgaben, denen wir uns verpflichtet fühlen. Durch kulturelle Bildung schaffen wir Zugänge zur Kultur und fördern Integration und Inklusion, indem wir Menschen unterschiedlicher Herkunft, Altersstufen und Begabungen zusammenbringen. Nutzen Sie diese Chance, um Ihren Horizont zu erweitern und persönliche sowie berufliche Interessen optimal miteinander zu verbinden. Wir bieten Ihnen gerne auch neue Kurse in diesem Bereich an. Werden Sie Dozent bei uns und nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf!

Der Fischereischein ist nach dem Fischereirecht des Landes Schleswig-Holstein für alle Angler/innen ab dem 12. Lebensjahr erforderlich. Die Erteilung ist vom Bestehen der Fischereischeinprüfung abhängig, die unter Aufsicht des Landes von den anerkannten Fischereiverbänden durchgeführt wird. Ausbildung und Prüfung erfolgen bei uns nach der Ausbildungs- und Prüfungsordnung (APO) des Landes und werden in der Verantwortlichkeit des Landesangelverbandes (LAV-SH) Schleswig-Holstein e.V. von den Lehr- und Prüfberechtigten des Kreissportfischerverbandes Steinburg e.V. durchgeführt.*

Angelschein – Vorbereitungskurs mit Fischereischeinprüfung – Ferienkurs



Kursnummer: 241-104.03
Di. und Do.
02.04.2024 - 19.04.2024,
13:00 – 18:00 Uhr, 7 Tage
Mitzubringen: Stift sowie Verpflegung, Kursgebühr
Amt Schenefeld, Raum 24
Dozent: Ralf Mollines

Herzlich willkommen zum Vorbereitungskurs "Angelschein"! In diesem Ferienkurs bereiten wir dich intensiv auf die Fischereischeinprüfung vor. In diesem Kurs vermitteln wir dir das nötige Theoriewissen in verschiedenen Themenbereichen wie allgemeine Fischkunde, spezielle Fischkunde, Hege- und Gewässerkunde, Gerätekunde, Natur- und Umweltschutz sowie Fischerei- und Tierschutzrecht. Die Teilnahmegebühr beträgt für Jugendliche 70,- € und für Erwachsene 90,- €. Diese Gebühr beinhaltet das Lehrbuch, die Prüfungsgebühr sowie den Kurs. Am ersten Termin erhältst du den Leitfaden des LAV-SH, der alle Prüfungsfragen enthält. Die Prüfung selbst findet am Freitag, den 19.04.2024 von 15:00 bis 18:00 Uhr im gleichen Raum der Amtsverwaltung statt. Bitte beachte, dass Jugendliche ab dem vollendeten 11. Lebensjahr teilnehmen können. Wir freuen uns darauf, dich in unserem Kurs begrüßen zu dürfen. Bitte bringe die Kursgebühr passend zum ersten Termin mit. *Weitere Informationen online.*

Die folgenden „Mai-Kurse“ sind eine Gemeinschaftsveranstaltung im Rahmen des landesweiten Aktionsmonats Mai „Naturerleben der heimischen Tier- und Pflanzenwelt“ sowie des NABU Schenefeld. *Sie haben die Wahl, sich entweder über die VHS oder direkt bei Frau Voß für ihre Kurse anzumelden. Die Kursgebühr bitten wir Sie, vor Ort zu entrichten, da sie als Spende für den NABU dient. Für die Kurse von Frank Rohweder ist eine Anmeldung über die VHS erforderlich und die Kursgebühr sollte per Überweisung beglichen werden.*

Abenteuer im Frühlingswald

Ein spielerischer Naturspaziergang für Eltern oder Großeltern mit ihren Kindern

Kursnummer: 241-104
Fr. 03.05.2024,
15:00 - 17:30 Uhr
Kursgebühr:
Erwachsene 5 € Kinder 3 €
Anmeldeschluss: 24.04.2024
Wildnisschule Wilde Pfade
Dozentin: Nicole Voß



Stellt euch vor, ihr seid mitten im Frühlingswald unterwegs. Die Sonne scheint durch das dichte Blätterdach und taucht den Wald in ein warmes Licht. Ihr hört das Zwitschern der Vögel und das Rascheln der Blätter unter euren Füßen. Es ist ein perfekter Tag für ein kleines Abenteuer! Während ihr den Wald erkundet, stellt ihr euch Fragen: Wer ist denn das? Wer klopft so laut? Wer verspeist die vielen Zapfen und hinterlässt all die Spuren? Ihr beschließt, euch in Walddetektive zu verwandeln und die Antworten auf diese Fragen zu finden. Während eures spielerischen Naturspaziergangs lernt ihr viel über die Bewohner des Waldes. Ihr entdeckt verschiedene Pflanzen und Tiere und seid fasziniert von der Vielfalt der Natur. Ihr sammelt Blätter, beobachtet Käfer und hört den Gesang der Vögel. Am Ende eures Abenteuers kehrt ihr mit vielen neuen Eindrücken und Erkenntnissen zurück. Ihr habt nicht nur eine schöne Zeit miteinander verbracht, sondern auch etwas über die Natur gelernt. Es war ein Tag voller Entdeckungen und Spaß im Frühlingswald. Zusatzinformation: Wettergerechte Kleidung, Sitzkissen und eine Kleinigkeit für ein Picknick mitbringen.

Wildnisabenteuer und Naturerleben für jedes Alter und jeden Anlass

- Natur- und Wildnispädagogische Weiterbildungen
- Wildkräuterkurse
- Ferienkurse
- Kindergeburtstage
- Teambuilding
- Workshops
- Naturerlebniswanderungen
- Individuell gestaltete Angebote für Schulen, Kitas, Firmen, Vereine, Familien und dich!

Wilde Pfade
Wegweisende Naturerfahrung
Aasbüttel
Nicole Voß 04892 / 859425
info@wildnisschule-wildepfade.de
www.wildnisschule-wildepfade.de

Ein Streifzug durch die Welt der Wildkräuter

Kursnummer: 241-104.01
Sa. 11.05.2024,
14:00 - 17:00 Uhr
Kursgebühr: Erw. 9 € Kinder 3 €
Anmeldeschluss: 30.04.2024

Kursnummer: 241-104.06
Sa. 08.06.2024,
11:00 - 14:00 Uhr
Kursgebühr: Erwachsene 10 €
Kinder ab 12 Jahren 5 €
Anmeldeschluss: 29.05.2024
Wildnisschule Wilde Pfade
Dozentin: Nicole Voß

Das klingt nach einem wunderbaren Erlebnis in der Natur! Die Welt der Wildkräuter bietet in der Tat eine Fülle von Sinneserfahrungen, von ihrem Anblick über ihren Duft bis hin zu ihrem Geschmack. Das Sammeln von wilden Kräutern und Blüten ermöglicht es uns, uns mit der Natur zu verbinden und ihre Vielfalt zu entdecken. Dieses Erlebnis in der Welt der Wildkräuter eignet sich auch hervorragend für Eltern oder Großeltern, die gemeinsam mit ihren Kindern daran teilnehmen möchten. Es bietet eine wunderbare Gelegenheit, Zeit in der Natur zu verbringen und gleichzeitig spielerisch etwas über die Pflanzenwelt zu lernen. Kinder können von diesem Erlebnis profitieren, indem sie die verschiedenen Kräuter und Blüten entdecken und ihre Sinne schärfen. Sie können lernen, wie man sicher Kräuter sammelt und welche Pflanzen essbar sind. Es ist eine großartige Möglichkeit, ihre Neugierde zu wecken und ihr Interesse an der Natur zu fördern. Gemeinsam können sie dann eine kleine Kostprobe für den Gaumen herstellen und die Aromen und Geschmacksrichtungen der Wildkräuter genießen. Dieses Erlebnis schafft nicht nur schöne Erinnerungen, sondern fördert auch die Bindung zwischen den Generationen und ermöglicht es, gemeinsam etwas Neues zu entdecken. Also schnappt euch eure Kinder oder Enkelkinder und lasst euch von den Wildkräutern in eine faszinierende Welt entführen! Zusatz: Wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk, Sammelkörbchen, Messer, 2 € Lebensmittelumlage

Erlebnis Wanderung "Tongruben" Wacken



Kursnummer: 241-104.04
Sa. 11.05.2024,
14:00 - 17:00 Uhr
Treffpunkt Parkplatz
Schwimmbad Wacken
Kursgebühr: Erwachsene 8 €
Kinder ab 12 Jahren 4 €
Anmeldeschluss: 17.04.2024
Dozent: Frank Rohweder

Diese Wanderung führt dich entlang der ehemaligen Tongruben Wacken und Agethorst und erstreckt sich über eine Strecke von etwa 6 km, die etwa 2,5 bis 3 Stunden in Anspruch nehmen wird. Während des Rundgangs wirst du eine von Menschenhand stark beeinflusste Landschaft erleben und die vielfältige Pflanzen- und Tierwelt kennenlernen. Besonders interessant ist die Entdeckung und Bewertung von Wildkräutern für den täglichen Gebrauch. Möchtest du mehr über den "Westerkrug" erfahren? Es handelt sich um eine geografische Region eines alten Kirchspiels, mit Wacken als Mittelpunkt. An markanten Punkten entlang der Tour erhältst du weitere Informationen zur Geschichte des Gebiets und seiner erdgeschichtlichen Entstehung. Es gibt noch Relikte aus der früheren Nutzung der natürlichen Ressourcen zu entdecken. Diese Überbleibsel lassen dich in Gedanken versinken und vermitteln den Eindruck, dass hier Menschen gearbeitet und Maschinen gelaufen sind, um Ton für die Zementherstellung zu gewinnen. Außerdem haben verschiedene Wildarten in einem großzügigen Wildgehege und Jagdgatter dazu beigetragen, dass sich eine einzigartige Flora und Fauna entwickeln konnte. Zusatz: Wettergerechte Kleidung

In den folgenden Kursen begleitet von unserem zertifizierten Natur- und Landschaftsführer Frank Rohweder begeben wir uns auf eine spannende Entdeckungsreise durch die Natur und Umgebung von Schenefeld und Wacken. Diese Exkursionen bietet die Möglichkeit, mehr über die Tier- und Pflanzenwelt, die geologischen Strukturen, die Geschichte und den nachhaltigen Umgang mit den natürlichen Ressourcen zu erfahren. Jeder, der gerne Zeit in der Natur verbringt und Interesse an diesen Themen hat, ist herzlich eingeladen, teilzunehmen. Um sicherzustellen, dass alle Teilnehmer das Erlebnis intensiv genießen können, ist die Gruppengröße auf maximal ca. 15 Personen begrenzt. Die Dauer und Länge der Touren sind so geplant, dass ausreichend Zeit zum Fotografieren und Verweilen an besonders schönen Orten bleibt.

Erlebnis Wanderung "Mühlenrunde"

Kursnummer: 241-104.02
Sa. 27.04.2024,
14:00 - 17:00 Uhr
Zusatzinformation:
Wettergerechte Kleidung
Treffpunkt Parkplatz am Mühlenteich, Neumühlen 1
Kursgebühr: Erwachsene 8 €
Kinder ab 12 Jahren 4 €
Anmeldeschluss: 17.04.2024
Dozent: Frank Rohweder



Diese Wanderung führt dich entlang des Mühlenteichs, über die Mühlen-Au und entlang der Streuobstwiese. Die Strecke ist etwa 6 km lang und dauert ungefähr 2,5 bis 3 Stunden. Während dieser Tour wirst du eine von Menschenhand stark beeinflusste Landschaft erleben und die vielfältige Pflanzen- und Tierwelt kennenlernen. Besonders interessant ist die Entdeckung und Bewertung von Wildkräutern für den täglichen Gebrauch. Wir werden uns während der Wanderung Fragen stellen wie: Was ist der Mühlenteich und wofür wurde er früher genutzt? Wo entspringt die Mühlen-Au und wie hat sie das Leben der Menschen in der Umgebung beeinflusst? Gemeinsam werden wir versuchen, diese Fragen zu beantworten. Die Streuobstwiese wurde angelegt, um den Erhalt der heimischen Insektenwelt zu unterstützen. Wir werden über die Erfolge dieser Maßnahme sprechen und den aktuellen Zustand der Streuobstwiese betrachten. Außerdem möchten wir diskutieren, wie jeder Einzelne dazu beitragen kann, die Lebensbedingungen der Insekten zu verbessern. Freue dich auf eine spannende Wanderung, bei der du nicht nur die Natur genießen, sondern auch Wissen über die Geschichte und den Schutz der Umwelt erlangen wirst.



Erlebnis Wanderung "Bergwelt Wacken"

Kursnummer: 241-104.05
Sa. 20.07.2024,
14:00 - 17:00 Uhr
Zusatzinformation:
Wettergerechte Kleidung
Treffpunkt Parkplatz am
Erich Koller Stadion in Wacken
Kursgebühr: Erwachsene 8 €
Kinder ab 12 Jahren 4 €
Anmeldeschluss: 10.07.2024
Dozent: Frank Rohweder

Erleben Sie eine faszinierende Wanderung durch die atemberaubende "Bergwelt" im Nordosten von Wacken. Diese Route führt Sie über den Reseliethberg, den Heidberg und um den Twisselberg herum und dauert etwa 2,5 Stunden bei einer Strecke von ca. 5,5 km. Auf den Höhepunkten des Westerkruges erwartet Sie eine wunderschöne Kulturlandschaft, die darauf wartet, von Ihnen entdeckt zu werden. An verschiedenen Aktionspunkten werden Sie Ihre Sinne schärfen, um die vielfältige Pflanzen- und Tierwelt noch besser kennenlernen zu können. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf dem Erkennen und Beschreiben der Pflanzen und ihrer Lebensräume entlang des Weges. Zudem werden Sie interessante Informationen zur geologischen Entstehung und zur Geschichte der Region erhalten. Ein Blick auf die land- und forstwirtschaftliche Nutzung des Gebietes wird Ihnen helfen, die Auswirkungen des Klimawandels besser zu verstehen und Maßnahmen zum Klimaschutz zu diskutieren. Die Bedeutung des Gebietes als Trinkwasserreservoir wird ebenfalls in der Führung beleuchtet. Kommen Sie mit uns auf diese spannende Wanderung und entdecken Sie die Schönheit und Vielfalt dieser einzigartigen Landschaft.

Werden Sie Teil unseres engagierten Dozententeams und gestalten Sie Bildung aktiv mit!

Ihre FUTTERMITTEL-EXPERTEN
außerdem alles für den Reitsport, Heimtier, Haus und Garten
röschmann FUTTERMITTEL
Schulweg 10 | 25560 Hadenfeld
www.roeschmann-landhandel.de
Tel.: 04892-209 | Fax: 04892-201

Unser sauberes Schleswig-Holstein 2024

Kursnummer: 241-100.43
Sa. 09.03.2024,
10:00 – 13:00 Uhr
Marktplatz, Am Markt 3,
25560 Schenefeld

Wir freuen uns, gemeinsam mit dem Schleswig-Holsteinischen Gemeindetag, den Provinzial Versicherungen, dem Landesfeuerwehrverband Schleswig-Holstein, NDR 1 Welle Nord und dem NDR Schleswig-Holstein Magazin als Medienpartner, die jährlich stattfindende Aktion "Unser sauberes Schleswig-Holstein" zu veranstalten. Wir rufen alle Einwohnerinnen und Einwohner in Schleswig-Holstein herzlich dazu auf, sich dieser Aktion anzuschließen und aktiv an der Müllsammlung teilzunehmen. Gemeinsam können wir dazu beitragen, unsere Landschaft von Schmutz und Umweltsünden zu befreien. Der Treffpunkt für die Müllsammlung ist der Marktplatz. Im Anschluss daran wird bei der Feuerwehr eine kleine Stärkung angeboten, um uns für unsere gemeinsame Anstrengung zu belohnen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Persönlichkeitstraining mit Hilfe von Pferden -

Teambildung & Selbstbewusstsein stärken



Kursnummer: 241-106
Sa. 22.06.2024,
14:30 - 17:30 Uhr
Anmeldeschluss: 12.06.2024
Kursgebühr: 49 €
Mitzubringen: Wetterfeste Kleidung, feste Schuhe
Hof Bebek, Gribbohm
Dozentin: Annika Gronau

Entdecke dein volles Potenzial mit unserem Persönlichkeitstraining, unterstützt von Pferden - Stärkung von Teambildung und Selbstbewusstsein. Als pferdegestützter Coach ist es mein Ziel, Menschen dabei zu helfen, sich weiterzuentwickeln. Unsere Kurse konzentrieren sich nicht darauf, etwas über Pferde zu lernen, sondern vielmehr über sich selbst. Daher sind sie auch für Teilnehmer ohne Pferdeerfahrung geeignet. In einer kleinen Gruppe von 4 bis 8 Teilnehmern führen wir zunächst Übungen ohne Pferd durch, die wir dann in einer Pause besprechen. Anschließend haben wir die Möglichkeit, unser erlerntes Wissen bei den Pferden anzuwenden. Unser Ziel ist es, mehr Selbstbewusstsein aufzubauen und zu erfahren, wie wir auf andere wirken und wie wir dies beeinflussen können. Du darfst gerne einen Zettel und Stift mitbringen, um eventuelle Erkenntnisse festzuhalten.

Alpaka Begegnungen für Erwachsene zur Entschleunigung und Achtsamkeit

Kursnummer: 241-106.01
Sa. 08.06.2024
10:00 - 12:00 Uhr
Anmeldeschluss: 29.05.2024
Kursgebühr: 30€
Hof Bebek, Gribbohm
Dozentin: Annika Gronau

Taucht ein in eine Welt der Entspannung und Ruhe bei unseren Alpaka-Begegnungen. Lasst euch von unseren drei bezaubernden Alpakas mit ihren großen Kulleraugen und dem flauschigen Vlies verzaubern. Nach einer kurzen Einführung in den Umgang mit den Alpakas unternehmen wir gemeinsam gemütliche Spaziergänge durch die Natur, bei denen wir bewusst das Tempo drosseln und im Hier und Jetzt ankommen. Bitte beachtet, dass Kinder ab 8 Jahren nur in Begleitung eines Erwachsenen teilnehmen können. Genießt eine Auszeit vom Alltag und lasst euch von der Gelassenheit der Alpakas inspirieren.

VHS fördert Ihre Gesundheit!

Eine aktuelle Studie des Universitätskrankenhauses Eppendorf belegt die positive Wirkung von Entspannungskursen an Volkshochschulen auf die Gesundheit. In unseren vielfältigen Bildungsangeboten erfahren Sie, wie Sie einen gesunden Lebensstil pflegen können. Lernen Sie, Stress abzubauen, Ihren Körper positiv wahrzunehmen, Ihre eigene Stärke zu spüren und sich ausgewogen zu ernähren. Tauchen Sie ein in die Perspektiven anderer Menschen und erwerben Sie die Fähigkeit, Stress konstruktiv zu bewältigen und Krisen erfolgreich zu überwinden. All dies stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für den Alltag und Beruf und fördert langfristig Ihre Gesundheit. Wenn Sie ein Experte auf diesem Gebiet sind, freuen wir uns, von Ihnen zu hören. Kontaktieren Sie uns gerne telefonisch!"

Besuch im Fitnessraum der Turnerschaft Schenefeld

Kursnummer: 241-300.03
Sa. 20.01.2024,
09:00 - 12:00 Uhr
Gebühr: 15 €
Gesundheits- u. Begegnungszentrum, Postmeister Stammer Weg 1, 25560 Schenefeld

Wir laden dich herzlich zu einem Besuch in unserem Fitnessraum bei der Turnerschaft Schenefeld ein. Es gibt viele gute Gründe, mehr Sport in unseren Alltag zu integrieren: Sport macht uns glücklich und verbessert unsere Lebensqualität. Er hält uns fit, steigert unser Selbstbewusstsein und hilft, vielen Krankheiten und Schmerzen vorzubeugen. Außerdem ist Sport der beste Ausgleich für einen stressigen Alltag. Wenn du die Geräte einmal ausprobieren möchtest, solltest du unbedingt mitkommen. Ines Gesterkamp wird uns dabei helfen, die Geräte richtig zu nutzen. Im Anschluss erwartet dich ein leckeres Frühstück mit einem Glas Sekt. Eine Anmeldung ist bei Anke Graf unter Tel: 04892-1323 erforderlich. Dieser Kurs wird in Kooperation mit der VHS Schenefeld und den Landfrauen veranstaltet. Wir freuen uns auf deine Teilnahme!

Frauengesundheit: Unterschiede, Risiken und Therapie

Das weibliche Gesundheitsrisiko

Kursnummer: 241-300.04
Mi. 28.02.2024,
19:00 - 22:00 Uhr
Anmeldeschluss: 15.02.2024
Gebühr: 15 €
Gesundheits- u. Begegnungszentrum, Postmeister Stammer Weg 1, 25560 Schenefeld

Frauen haben spezifische Gesundheitsrisiken, die sich sowohl in den Symptomen als auch in der Wahrnehmung von Krankheiten unterscheiden. Um über diese Themen aufzuklären, veranstalten wir einen Vortrag mit Dr. Carsten Leffmann, dem ärztlichen Geschäftsführer der Ärztekammer. Er wird über Symptome sprechen, die einen sofortigen Arztbesuch erfordern, Risikofaktoren erklären und auch die richtige Medikamentendosierung ansprechen. Dieser Vortrag wird in Zusammenarbeit mit unserem Nachbarverein, den Landfrauen Wacken, organisiert. Es wird um Anmeldung bei Annette Kruse unter der Telefonnummer 04892 8871 gebeten. Bitte beachten Sie, dass kein Imbiss angeboten wird.
Dieser Kurs wird in Kooperation mit der VHS Schenefeld und den Landfrauen Schenefeld.



Watt geht? Mit meinem neuen Konto immer viel *mehr!*

wattmehr.de

Regionale Sparangebote, Cashback in über 1.200 Onlineshops sowie Reisen und Tickets zu Top-Konditionen: Genießen Sie in jeder Lebenslage die Vorteile, die sich für Sie bezahlt machen. **Darf's „Watt mehr" sein?**

Sparkasse Westholstein

Mama und Baby Begegnungskurs

In diesem Kurs möchte ich dir wunderbare Möglichkeiten zeigen, wie du dein Kind spielerisch fördern und eine tiefe und wunderschöne Verbindung zu ihm aufbauen kannst. Gleichzeitig biete ich einen Raum, in dem sich Mütter liebevoll austauschen können. Wir werden Elemente aus der Babymassage, dem Babyhandling und spielerische Möglichkeiten zur Bewegungs- und Sinneswahrnehmung kennenlernen. Zusätzlich werden wir uns über alltägliche Belange wie Babypflege, Gesunderhaltung mit Naturheilkunde, Stillen und Beikost austauschen. Der Kurs findet fortlaufend statt und ist für Mamis und Babys im 1. Lebensjahr geeignet. Ich freue mich darauf, dich und dein Baby in diesem Kurs willkommen zu heißen und euch auf eurer gemeinsamen Reise zu begleiten! Mitzubringen: Gymnastikmatte, Unterlage für Ihr Baby, Lotion oder Babyöl sowie ggf. ABS Socken

Einstiegsalter
zwischen 7 und 10 Monaten
Kursnummer: 241-300
Di. 09.01.2024,
9:30 – 11:00 Uhr
Anmeldeschluss:
16.01.2024 – 6 Vormittage
Kursgebühr: 77 €

Einstiegsalter
zwischen 4 und 6 Monaten
Kursnummer: 241-300.01
Di. 12.03.2024,
9:30 – 11:00 Uhr
Anmeldeschluss:
16.01.2024 – 10 Vormittage
Kursgebühr: 103 €

Einstiegsalter
zwischen 7 und 10 Monaten
Kursnummer: 241-300.02
Di. 11.06.2024,
9:30 – 11:00 Uhr
Anmeldeschluss:
16.01.2024 – 8 Vormittage
Kursgebühr: 83 €

Jugendraum, Gesundheits- u. Begegnungszentrum, Postmeister Stammer Weg 1, 25560 Schenefeld
Kursleitung: Sabrina Lenz

Schwangerschaft im Flow – Hypnobirthing



In diesem 6-wöchigen Kurs zur ganzheitlichen Geburtsvorbereitung begleite ich dich mit wundervollen Methoden auf dem Weg zu einer entspannten Geburt im Vertrauen. Mein Ziel ist es, dir Selbstvertrauen in dich und deinen Körper zu vermitteln, damit du eine wundervolle Geburt in Verbindung mit deinem Kind erleben kannst. Im Kurs werden wir Elemente aus dem Hypnobirthing und der Naturheilkunde kennenlernen. Gemeinsam tauchen wir in die 5 Ebenen des Seins ein, um dir eine wundervolle Schwangerschaft und eine freudvolle Geburt zu ermöglichen. Damit ich individuell auf deine Bedürfnisse eingehen kann, ist die Teilnehmerzahl auf 8 begrenzt. Das erste Treffen ist besonders wichtig für mich, da ich dich und deine Bedürfnisse kennenlernen möchte, um diese im Kurs mit einzubeziehen. Ich freue mich darauf, dich auf diesem besonderen Weg zu begleiten!

Kursnummer: 241-106.02
Fr. 16.02.2024,
10:00 - 11:30 Uhr
Anmeldeschluss: 07.02.2024
Kursgebühr:
90 € - 6 Vormittage
Mitzubringen:
rutschfeste Unterlage, warme Socken, bequeme Kleidung
Gymnastikraum, Gesundheits- u. Begegnungszentrum, Postmeister Stammer Weg 1, 25560 Schenefeld
Kursleitung: Sabrina Lenz

Yoga für Schwangere & Rückbildung mit Baby

Kursnummer: 241-301
Di. 09.01.2024,
10:00 – 11:30 Uhr
Anmeldeschluss: 03.01.2024
Kursgebühr: 81 €
10 Vormittage
Nanke´s Cafe -
Pavillon am Louisenbad
Neumühlen 2,
25560 Schenefeld
Kursleitung: Andrea Altmann

Yoga für Schwangere – Es gibt viele neue und spannende Gefühle in der Schwangerschaft zu erleben. Der Körper stellt sich mit Hilfe von Schwangerschaftshormonen auf das Kind ein. Es kann sein das sie sich müde und unausgeglichen fühlen. Yoga schenkt ihnen während dieser Zeit innere Ruhe und wirkt nervenstärkend. Wenn dann der Bauch sichtbar wird und sie die ersten Kindsbewegungen spüren, hilft Yoga ihnen, ihre Selbstwahrnehmung zu stärken und die Beziehung zu ihrem Baby zu intensivieren. In den letzten Monaten ihrer Schwangerschaft wirkt Yoga stärkend und unterstützend auf ihre Organe, die teilweise 40% mehr arbeiten müssen. Yoga kann Schwangerschaftsbeschwerden wie Rückenschmerzen, Sodbrennen oder Kopfschmerzen lindern und über die Körper und Atemübungen auf die Geburt vorbereiten.

Rückbildungsyoga – Die Zeit nach der Schwangerschaft ist für jede Frau eine Phase voller spannender neuer Erfahrungen und Veränderungen. In dieser Zeit die sie sich mit ihrem Baby nehmen, werden sie nicht nur etwas über die körperlichen Veränderungen nach der Schwangerschaft lernen, sondern sie werden auch Hilfe bekommen für ihre mentale Sicherheit und Stärke in einer neuen Lebenssituation. Bewegung und Entspannung sind der Schlüssel zu Wohlbefinden und Gesundheit. Dieser Kurs wird ihren Beckenboden wieder stärken.
Mitzubringen: Gymnastikmatte, warme Socken, bequeme Kleidung und was zu trinken.

Bei den folgenden Kursen werden Mittel aus der Homöopathie vorgestellt, um dich und deine Familie natürlich gesund zu erhalten. Du lernst die homöopathischen Mittel voneinander zu unterscheiden, um sie bei deiner Familie sicher anwenden zu können. Mitzubringen wäre evtl. Schreibmaterial. Veranstaltungsort: Amt Schenefeld – Raum 48 – Dozentin: Sabrina Lenz

Kinderhomöopathie Fieber, Schnupfen und Husten

Kursnummer: 241-303.12
Fr. 19.01.2024,
17:00 – 18:30 Uhr
Kursgebühr: 15 €
Anmeldeschluss: 15.01.2024

Willkommen zur kurzen Übersicht über die homöopathische Behandlung von Erkältungsbeschwerden bei Kindern! In diesem Kurs möchte ich dir einen Einblick der Symptome geben und dir Mittel vorstellen, die du bei Beschwerden anwenden kannst. Das Ziel des Kurses ist es, dir eine erste Hilfemöglichkeit bei Fieber, Schnupfen und Husten zu bieten, damit du dich und deine Familie gut versorgen und bei der Genesung unterstützen kannst. Ich freue mich darauf, dir dabei zu helfen, die richtigen Mittel für die Behandlung von Erkältungsbeschwerden kennenzulernen und dich auf dem Weg zur Genesung zu begleiten.

Kinderhomöopathie bei Halsschmerzen, Ohrenschmerzen und Bindehautentzündung



Gemeinsam werden wir lernen, wie wir Erkältungsbeschwerden auf natürliche Weise behandeln können. Ich freue mich darauf, dich in diesem Kurs zu begleiten! Zögere nicht, Fragen zu stellen und aktiv am Kurs teilzunehmen..

Kursnummer: 241-303.11
Fr. 26.01.2024,
17:00 – 18:30 Uhr
Kursgebühr: 15 €
Anmeldeschluss: 22.01.2024

Kinderhomöopathie Magen-Darmerkrankungen und Blasenentzündungen

Ich werde dir nicht nur die verschiedenen Mittel vorstellen, die bei Beschwerden wie Durchfall, Erbrechen und Blasenentzündungen eingesetzt werden können, sondern auch einen kleinen Einblick der Symptome geben. Der Kurs hat das Ziel, dir eine erste Hilfemöglichkeit bei Durchfall und anderen Unterleibssymptomen zu bieten, damit du dich und deine Familie gut versorgen und bei der Genesung unterstützen kannst. Ich freue mich darauf, dir wertvolles Wissen und praktische Tipps für die homöopathische Behandlung dieser Erkrankungen zu vermitteln.

Kursnummer: 241-303.13
Fr. 02.02.2024,
17:00 – 18:30 Uhr
Kursgebühr: 15 €
Anmeldeschluss: 29.01.2024

Homöopathische Notfallapotheke

In diesem Kurs werde ich dir Mittel vorstellen, die du bei Verletzungen wie Prellungen, Verstauchungen und verschiedenen Wundformen anwenden kannst. Darüber hinaus werden wir uns mit Themen wie allergischem Hautausschlag, Bissverletzungen, Blutvergiftung, Gehirnerschütterung, Insektenstichen, Kreislaufstörungen, Lebensmittelvergiftung, Ohnmacht, Reiseübelkeit, Sonnenbrand, Sonnenstich, Verbrennungen und vielem mehr beschäftigen. Der Zweck dieses Kurses ist es, dir eine Erste-Hilfe-Möglichkeit bei kleineren Blessuren im Alltag und auf Reisen zu geben, damit du dich und deine Familie schnell versorgen kannst. Ich freue mich darauf, dir hilfreiche Tipps und Mittel zu präsentieren, die dir in Notfallsituationen zur Verfügung stehen!

Kursnummer: 241-303.14
Fr. 05.07.2024,
17:00 – 19:15 Uhr
Kursgebühr: 21 €
Anmeldeschluss: 28.06.2024

Bringen Sie Ihre Expertise ein und werden Sie Dozent bei uns – eine bereichernde Erfahrung für Sie und unsere Teilnehmer

Aromaöle – Aromatherapie für Körper, Geist und Seele

Kursnummer: 241-300.05
Di. 05.03.2024,
19:00 - 20:30 Uhr
Anmeldeschluss: 28.02.2024
Gebühr: 19 €
Nanke´s Cafe - Pavillon am Louisenbad
Neumühlen 2,
25560 Schenefeld
Dozentin: Stefanie Grothe



In diesem Kurs erhältst du eine kurze Einführung in die Herkunft, Gewinnung und vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten von Aromaölen. Wir werden uns dabei auf einzelne Öle konzentrieren, die sich besonders gut in den Alltag integrieren lassen. Du hast sogar die Möglichkeit, diese Öle selbst zu erschnuppern und ihre wohltuenden Eigenschaften zu entdecken. Im Anschluss daran wirst du verschiedene Rezepte kennenlernen, mit denen du deine eigenen Wohlfühlprodukte mischen kannst. Lass deiner Kreativität freien Lauf und kreiere dein ganz persönliches Wohlfühlprodukt, das perfekt auf deine Bedürfnisse abgestimmt ist. Tauche ein in die Welt der Aromaöle und erlebe die wunderbare Wirkung, die sie auf Körper und Geist haben können.

Klangentspannung mit Phantasiereise

Kursnummer: 241-301.01
Do. 29.02.2024,
19:00 - 20:00 Uhr
Anmeldeschluss: 21.02.2024
Gebühr: 50 € - 8 Abende
Nanke´s Cafe -
Pavillon am Louisenbad
Neumühlen 2, 25560 Schenefeld
Dozentin: Sabine Bahlo



Sie möchten dem Alltag entfliehen und sich eine wohltuende Auszeit gönnen, einfach einmal entspannen und lästige Gedanken abschalten. Ich nehme Sie mit auf eine Reise durch Raum und Zeit. Die Schwingungen der Klangschalen wirken auf Körper, Geist und Seele und können unsere Selbstheilungskräfte aktivieren. *Weitere Informationen online*

BERG-APOTHEKE
INHABER: ULRICH GROTHE

Am Markt 3 · 25560 Schenefeld · Telefon 0 48 92 - 346 · Mail: info@bergapo.net

Service · Kompetenz · Beratung · vor Ort

Die Bedeutung der Augengesundheit –

Ein Appell für unser wertvollstes Sinnesorgan



Kursnummer: 241-303.06
Mo. 11.03.2024,
18:30 – 20:00 Uhr
Anmeldeschluss: 04.03.2024
Kursgebühr: 10 €
Amt Schenefeld, Raum 48
Dozentin: Bettina Eggers

In unserer hochdigitalen Welt, in der wir ständig von Bildschirmen umgeben sind, rückt die Augengesundheit mehr denn je in den Fokus. Unsere Augen sind nicht nur Fenster zur Seele, sondern auch unser wertvollstes Sinnesorgan. Es ist an der Zeit, einen bewussteren Blick auf ihre Pflege zu werfen. Die tägliche Bildschirmnutzung, sei es durch die Arbeit am Computer, das Scrollen durch soziale Medien oder das Anschauen von Videos, kann eine Belastung für unsere Augen bedeuten. Trockene Augen, Ermüdung und Kopfschmerzen sind häufige Begleiter. Doch nicht nur das – die ständige Exposition gegenüber blauem Licht kann langfristig die Gesundheit unserer Augen beeinträchtigen. Wir gehen die Herausforderungen durch, aber auch Lösungen, kleine Übungen und Unterstützungen für die Augen.

Darmgesundheit, was ist wichtig für meinen Darm

Kursnummer: 241-303.05
Mo. 29.04.2024,
18:30 – 20:00 Uhr
Anmeldeschluss: 22.04.2024
Kursgebühr: 10 €
Amt Schenefeld, Raum 48
Dozentin: Bettina Eggers

Erfahre, wie wichtig eine gesunde Darmflora für dein Wohlbefinden ist und wie du sie aufbauen und in Balance halten kannst. Dein gesundes ICH sitzt im Darm, und eine ausgewogene Ernährung bildet die Grundlage für eine normale Funktion deines Darms. In den letzten Jahren haben zahlreiche Studien den Zusammenhang zwischen einer gestörten Darmflora und chronischen Erkrankungen wie Asthma, Diabetes, Herzerkrankungen und Darmentzündungen aufgezeigt. Es gibt auch immer mehr Hinweise auf Verbindungen zu physischen Erkrankungen, Demenz und Parkinson. Die Bedeutung deiner Darmflora kann also nicht unterschätzt werden. In diesem Kurs lernst du, wie du deine Darmflora stärken und in Balance halten kannst. Wir werden verschiedene Ansätze zur Verbesserung der Darmgesundheit besprechen und praktische Tipps zur Umsetzung geben. Gemeinsam werden wir herausfinden, welche Nahrungsmittel und Lebensgewohnheiten förderlich sind und wie du sie in deinen Alltag integrieren kannst.

Alt werden und jung bleiben

Kursnummer: 241-303.08
Mo. 27.05.2024,
18:30 – 20:00 Uhr
Anmeldeschluss: 21.05.2024
Kursgebühr: 10 €
Amt Schenefeld, Raum 48
Dozentin: Bettina Eggers

Wir alle streben danach, bis ins hohe Alter fit und gesund zu bleiben. Eine gesundheitsbewusste Lebensführung spielt dabei eine entscheidende Rolle, und die Ernährung ist ein wichtiger Faktor. In diesem Kurs werden wir uns damit beschäftigen, welche Veränderungen sich mit steigendem Alter ergeben und wie sie mit der Ernährung zusammenhängen. Stimmt es wirklich, dass ältere Menschen weniger Fett und Kohlenhydrate benötigen als jüngere Personen? Ist eine erhöhte Eiweißzufuhr sinnvoll? Welche Lebensmittelgruppen sollten ältere Menschen bevorzugt konsumieren und wo sollten sie eher sparsam sein? Zudem werden wir uns mit empfehlenswerten Getränken auseinandersetzen. Gemeinsam werden wir diese Fragen erarbeiten und praktische Tipps für eine gesunde Ernährung im Alter entwickeln. Denn eine ausgewogene Ernährung kann maßgeblich dazu beitragen, dass wir uns auch im fortgeschrittenen Alter fit und vital fühlen. Melde dich jetzt an und begleite uns auf dem Weg zu einer gesunden Ernährung im Alter.

Dein Stoffwechsel - deine Basis der Gesundheit

Kursnummer: 241-303.09
Mo. 03.06.2024,
18:30 – 20:00 Uhr
Anmeldeschluss: 27.05.2024
Kursgebühr: 10 €
Amt Schenefeld, Raum 48
Dozentin: Bettina Eggers

Erfahre mehr über deinen individuellen Stoffwechsel und seine Auswirkungen auf deinen Körper. Jeder Mensch hat einen einzigartigen Stoffwechsel, auch bekannt als Metabolismus. In diesem Kurs werden wir uns intensiv mit dem Stoffwechsel befassen und ihn mithilfe eines medizinischen Metabolismus-Geräts messen. Anschließend werden wir die Bedeutung der ermittelten Werte besprechen und individuelle Strategien zur Steigerung des Stoffwechsels erarbeiten. Die gemessenen Werte umfassen unter anderem den Schutz vor Übersäuerung und den Säuregrad, die Stärkung des Immunsystems, den Stoffwechselumsatz und die Darmgesundheit, den Regenerierungswert der Zellen, den antioxidativen Schutz, die mentale Belastbarkeit und die Mikronährstoffversorgung. Zudem werden wir den Zustand des Bindegewebes analysieren. Melde dich jetzt an und entdecke, wie du deinen Stoffwechsel optimieren kannst, um deine Gesundheit zu fördern.

Sauer ist nicht immer lustig - Dein Stoffwechsel

Kursnummer: 241-303.03
Do. 18.01.2024,
18:30 – 20:00 Uhr
Anmeldeschluss: 10.01.2024
Kursgebühr: 10 €
Amt Schenefeld, Raum 48
Dozentin: Bettina Eggers

Sauer ist nicht immer lustig- die Zusammenhänge zwischen Übersäuerung und unserem Stoffwechsel: Unser Stoffwechsel ist ein komplexes Zusammenspiel biochemischer und biophysikalischer Prozesse, die für das menschliche Leben unerlässlich sind. Eine Übersäuerung kann sich negativ auf unseren Stoffwechsel auswirken. Doch wie entsteht eine Übersäuerung und was können wir dagegen tun? Wir möchten Ihnen helfen, ein besseres Verständnis für die Zusammenhänge zwischen Übersäuerung und Stoffwechsel zu entwickeln und Ihnen praktische Tipps geben, wie Sie durch eine gesunde Ernährung Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden verbessern können.

Entgiftungskurs - Reinige deinen Körper für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit

Kursnummer: 241-303.10
Mo. 01.07.2024,
18:30 – 20:00 Uhr
Anmeldeschluss: 24.06.2024
Kursgebühr: 10 €
Amt Schenefeld, Raum 48
Dozentin: Bettina Eggers

Die Entgiftung des eigenen Körpers kann das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit erheblich verbessern. Doch warum ist das überhaupt notwendig? Unser Körper kommt täglich mit Schadstoffen in Kontakt: Abgase gelangen über die Luft, die wir einatmen, in unseren Körper. Unsere Haut nimmt Schadstoffe durch Berührungen und Kleidung auf, und auch durch Lebensmittel gelangen sie in unseren Organismus. Selbst wenn die tägliche Menge an Schadstoffen gering ist, können sie sich im Körper ansammeln und beispielsweise zu Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Verdauungsbeschwerden führen. Um diese Schadstoffe, auch als Schlacken bezeichnet, auszuleiten, gibt es verschiedene Maßnahmen, die auf unterschiedlichen Wegen eine effektive Entgiftung des Körpers ermöglichen. In diesem Kurs werden wir genau darüber sprechen und Ihnen zeigen, wie Sie Ihren Körper und Ihre Organe entgiften können. Optional bieten wir auch eine Messung zur Kontrolle an. Melden Sie sich jetzt an und starten Sie den Weg zu einem gereinigten Körper und gesteigerter Vitalität.

Vitalität und Zellschutz

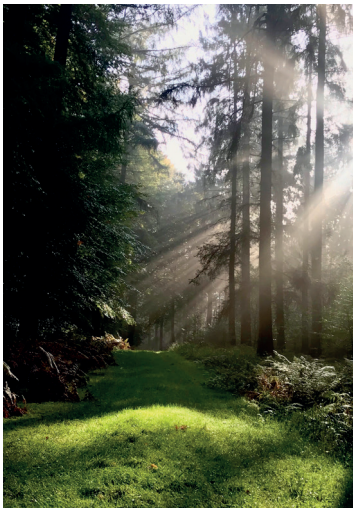
Kursnummer: 241-303.07
Mo. 05.02.2024,
18:30 – 20:00 Uhr
Anmeldeschluss: 29.01.2024
Kursgebühr: 10 €
Amt Schenefeld, Raum 48
Dozentin: Bettina Eggers

Viele Menschen wünschen sich, vital und geschützt durchs Leben zu gehen. Du hast sicherlich schon oft von freien Radikalen, Antioxidantien und Zellschutz gehört. Aber was bedeuten diese Begriffe eigentlich für deine Haut und wie hängen sie zusammen? Die Haut, als größtes Organ des Menschen, erfüllt eine Vielzahl von Schutzfunktionen für unseren Körper. Dieser Schutz vor negativen Einflüssen ist entscheidend, um die langfristige Gesundheit unserer Zellen aufrechtzuerhalten. Durch gezielte Vorbeugung und Reduzierung von Hauterkrankungen und Hautveränderungen können wir unsere Haut langfristig gesund halten. Häufig stellen sich Fragen wie: Bin ich ausreichend vor Umwelteinflüssen geschützt? Wie kann ich meine Körperzellen schützen? Welche Nährstoffe benötigen sie? Wie entsteht oxidativer Stress? Was sind eigentlich freie Radikale? Ist mein Immunsystem stark genug? In diesem Kurs werden wir all diese Fragen beantworten und gemeinsam an unserer Zellvitalität arbeiten. Zum Abschluss bieten wir gerne einen Vitality Check mit BioZoom an, um zu sehen, wie gut dein Zellschutz ist. Melde dich jetzt an und entdecke die Geheimnisse einer gesunden Haut!

Melden Sie sich jetzt an und tauchen Sie ein in eine Welt voller Wissen und Inspiration!

Waldbaden – eine Wohltat und Auszeit für dich

Kursnummer: 241-301.02
Di. 30.04.2024,
18:00 - 19:30 Uhr
Anmeldeschluss: 24.04.2024
Kursnummer: 241-301.03
Di. 04.06.2024,
18:00 - 19:30 Uhr
Anmeldeschluss: 29.05.2024
Kursgebühr: 50 € – 4 Abende
Dozentin: Nicole Voß, Aasbüttel, Wildnisschule Wilde Pfade



Tauche ein in die wohltuende Praxis des Waldbadens! Dieser Kurs bietet dir mehr als nur einen simplen Spaziergang im Wald. Es ist eine einzigartige Gelegenheit, mit all deinen Sinnen in die Natur einzutauchen und eine tiefgreifende Erfahrung zu machen. Hier geht es nicht um Leistung oder Schnelligkeit, sondern darum, bewusst die Schönheit der gegenwärtigen Natur wahrzunehmen, um innerlich zur Ruhe zu kommen und neue Energie aus der Waldumgebung zu schöpfen. Du wirst dabei Entspannungstechniken und Aufmerksamkeitsübungen erlernen, die du nach etwas Übung jederzeit selbst anwenden kannst. Melde dich jetzt an und lass uns gemeinsam die heilende Kraft des Waldes entdecken!
Weitere Informationen online.

Wie tanke ich Kraft für den täglichen "Wahnsinn"

Kursnummer: 241-303
Sa. 20.01.2024,
10:00 – 16:00 Uhr
Anmeldeschluss: 10.01.2024
Kursgebühr: 57 €
Gesundheits- u. Begegnungszentrum, Postmeister Stammer Weg 1, 25560 Schenefeld
Dozentin: Katrin Schmidt

In Zeiten turbulenter Veränderungen und zunehmender Belastung ist es oft schwierig, die äußere Situation zu verändern. Doch wir können unsere innere Einstellung beeinflussen, was für unser Wohlbefinden entscheidend ist. Eine positive innere Einstellung hilft uns, mit Stress umzugehen, kooperativer zu sein und seltener krank zu werden. Moderne Gehirnforschung bestätigt diese Fakten. In meinem Workshop lernst du mentale Techniken kennen, um Ärger, Frust und Stress zu bewältigen. Du erfährst, wie du durch Selbstklärung in Einklang mit dir selbst kommst. Ich biete dir ein Buffet mit verschiedenen Methoden an, aus dem du wählen kannst, was sich für dich richtig anfühlt und dir am besten hilft. Als Coach ist es mir wichtig, dich in deine Selbstverantwortung zu stärken und dir beizubringen, wie du dir selbst schnell und einfach helfen kannst.
Weitere Informationen online.

Starke Eltern - gekonnt gestresst



Kursnummer: 241-306
Fr. 23.02.2024,
18:45 – 20:15 Uhr
Anmeldeschluss: 15.02.2024
Kursgebühr: 85 € - 5 Abende
Nanke´s Cafe -
Pavillon am Louisenbad
Neumühlen 2,
25560 Schenefeld
Dozentin: Corinna Ritter

Herzlich willkommen zu unserem Kurs für starke Eltern! In diesem Kurs geht es darum, wie du gekonnt mit Stress umgehen kannst, um Leichtigkeit und Wohlbefinden in deinen Alltag zu bringen. Das Ziel ist es, dir Motivation statt Frustration zu vermitteln. Willkommen ist jedes Elternteil in jeglichen Alter. In jeder Kursstunde beginnen wir mit einem 30-minütigen Vortrag zum Thema Stressbewältigung. Hier lernst du, deine Verhaltensmuster besser zu verstehen und einzusetzen. Ich möchte dir helfen, effektive Strategien zu entwickeln, um mit Stress umzugehen und ihn zu reduzieren. Nach dem Vortrag folgen Körperübungen aus dem Yoga und Pilates, die darauf abzielen, deinen Körper zu stärken. Diese Übungen helfen dir nicht nur dabei, körperlich fit zu bleiben, sondern auch deine mentale Stärke zu fördern. Nach etwa 50 Minuten Bewegung begleite ich dich in die Entspannung. Hier hast du die Möglichkeit, deine Gedanken auszusprechen und dich im Austausch mit anderen Teilnehmern erleichtert zu fühlen. Gemeinschaft und Unterstützung sind wichtige Elemente dieses Kurses, um dich auf deinem Weg zu begleiten. Ich freue mich, dich in einen gestärkten und leichteren Alltag begleiten zu dürfen. Willkommen zu deiner Auszeit!

Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 16 Jahren (Grundkurs)

Unser Selbstverteidigungskurs speziell für Frauen bietet dir eine einzigartige Möglichkeit, dein Selbstbewusstsein und deine Sicherheit zu stärken. Du wirst verschiedene effektive Techniken erlernen, um dich in potenziell gefährlichen Situationen erfolgreich verteidigen zu können. Der Kurs vermittelt nicht nur körperliche Fähigkeiten, sondern auch mentale Stärke und Präventionstechniken. Du wirst lernen, Gefahren frühzeitig zu erkennen und zu vermeiden. Besuche unsere Website www.kampfkunstschulen-sh.de für weitere Informationen. Wir freuen uns darauf, dich auf deinem Weg zu mehr Sicherheit und Selbstvertrauen zu begleiten. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe

Kursnummer: 241-302
Fr. 02.02.2024,
17:00 – 18:00 Uhr
Anmeldeschluss: 29.01.2024

Kursnummer: 241-302.01
Fr. 03.05.2024,
17:00 – 18:00 Uhr
Anmeldeschluss: 24.04.2024
Kursgebühr: 23 € - 4 Termine
GGS Schenefeld, Halle E,
Dozent: Christoph Eichmann

Denken Sie an eine rechtzeitige Anmeldung bei den Kursen.

Für die folgenden Feldenkrais-Kurse bitten wir Sie, folgende Utensilien mitzubringen: eine Matte, eine Decke, ein großes Handtuch als Kopfunterlage, warme Socken sowie bequeme, warme Kleidung. Vergessen Sie nicht, Tee oder Wasser sowie etwas zu Essen einzupacken. Die Kursleiterin, Frau Gaby Sauerland, erwartet Sie im Jugendraum des Gesundheits- und Begegnungszentrums, Postmeister Stammer Weg 1, 25560 Schenefeld.

Der Weg zum entspannten Kiefer mit der Feldenkrais-Methode

Kursnummer: 241-300.06
So. 03.03.2024,
10:00 – 16:00 Uhr
Anmeldeschluss: 21.02.2024
Kursgebühr: 52 € - Tagesseminar
Kursleitung: Gaby Sauerland

Knirschen auch Sie mit den Zähnen oder beißen die Zähne zusammen, vielleicht wachen Sie morgens manchmal mit schmerzendem Kiefer auf? Verspannungen im Kiefer- und Nackenbereich sowie Kopfschmerzen können daraus folgen. Lernen Sie mit Hilfe der Feldenkrais-Methode wie Sie Ihren Kiefer und Mund leichter und müheloser bewegen können. Sie verfeinern Ihre Wahrnehmung für, dass was Sie tun und lernen wie Sie überflüssige Spannungen in Kiefer und Nacken lösen können.

Mehr Beweglichkeit – nicht nur in den Füßen –

Leichter Gehen mit der Feldenkrais Methode

Kursnummer: 241-300.07
So. 26.05.2024,
10:00 – 16:00 Uhr
Anmeldeschluss: 15.05.2024
Kursgebühr: 52 € - Tagesseminar
Kursleitung: Gaby Sauerland

Mit der Feldenkrais-Methode können Sie lernen, wie Bewegungen fließend und leicht werden. Bewegungen, die zuvor anstrengend auszuführen waren, werden leicht und elegant. Entdecken Sie wie beweglich Ihre Füße sind, wie Rücken, Schultern und Becken am Gehen beteiligt sind. Lernen Sie leichter und kraftvoller zu gehen, indem Sie Ihre Wahrnehmung für Ihre Bewegungsabläufe verfeinern Entdecken Sie Ihre Beweglichkeit. Freuen Sie sich auf ein neues Körpergefühl, wenn Gelenke und Muskelgruppen harmonisch zusammenarbeiten.

Ihr kompetenter Ansprechpartner für
• Innenausbau
• Bad- und Einbaumöbel
• Dachflächenfenster
• Fenster & Türen
• Parkett & Laminat
• Reparaturen
Tischlerei Paetsch & Trede GmbH
Ht. Klosterhof 30 · Itzehoe
Tel. 04821-5878
www.paetschundtrede.de

Gefördert durch: SH Schleswig-Holstein Ministerium für Wirtschaft, Verkehr, Arbeit, Technologie und Tourismus
Was Wann Wo
Den richtigen Deutschkurs finden!
deutsch.sh-kursportal.de

Fit und Vital am und auf dem Stuhl



Kursnummer: 241-302.12
Di. 13.02.2023,
10:00 – 11:00 Uhr
Kursgebühr: 39 €, 8 Vormittage
Amtsgebäude Raum 24
Kursleitung: Angelika Noffke

Diese Gymnastikstunde ist für Menschen jeden Alters geeignet, insbesondere für diejenigen, die aufgrund körperlicher Einschränkungen keine Bodenübungen mehr machen können oder nicht mehr so sicher auf den Beinen sind. Durch regelmäßige und gezielte Gymnastik werden sowohl Muskeln als auch Gelenke trainiert und die Durchblutung des Körpers gefördert. Dies führt zu einer Steigerung des Wohlbefindens und trägt erheblich zur Verbesserung der Belastbarkeit und des Leistungsvermögens bei. In einer freundlichen und geselligen Atmosphäre trainieren wir unsere Muskulatur, Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung sowohl am als auch auf dem Stuhl, mit und ohne Kleingeräte. Selbst wenn Sie nicht mehr so gut zu Fuß sind, haben Sie in dieser Gruppe die Möglichkeit, mit viel Spaß sowohl etwas für Ihren Körper als auch für Ihren Geist zu tun. Der Kursort ist barrierefrei zugänglich und somit auch für Rollstuhlfahrer geeignet. Mitzubringen: etwas zu Trinken und ein Handtuch

Teilen Sie Ihr Wissen und Ihre Leidenschaft
als Dozent bei uns und inspirieren Sie andere!

vhs Volkshochschule Amt Schenefeld

Volkshochschule Amt Schenefeld
Geschäftsstelle
Holstenstr.42-48
25560 Schenefeld

Tel.: 04892 80890
Fax: 04892890413
vhsleitung@amt-schenefeld.de
www.vhs-schenefeld.de

Noch keine Geschenkidee?

Wie wäre es mit einen Gutschein für einen VHS-Kurs Rufen Sie uns gerne an!

Gutschein
für eine Veranstaltung in Ihrer Volkshochschule

Kräftigendes Yoga am Morgen

Kursnummer: 241-301.06
Fr. 08.03.2024,
8:30 - 10:30 Uhr
Anmeldeschluss: 28.02.2024
Kursgebühr:
112 € - 10 Vormittage
Gymnastikraum Gesundheits- u. Begegnungszentrum,
Postmeister Stammer Weg 1,
25560 Schenefeld
Kursleitung: Anja Rexhausen



Erlebe kräftigendes Yoga am Morgen! In diesem Kurs praktizieren wir kraftvolle, aufrichtende und ordnende Körperübungen (Asanas) in Kombination mit sanftem, bewusstem Atem. Durch präzise Ausführung der Übungen und die Einbeziehung der Philosophie der Geisteswissenschaft Yoga erlangen wir ein ganzheitliches Verständnis für uns selbst und lernen, Yoga auch im Alltag zu leben. Wir erforschen die heilsame Arbeit mit unseren Energiebahnen (Meridianen/Nadis), Akupressurpunkten und den Chakren. Zudem integrieren wir Meditation und wohltuende, geführte Tiefenentspannungen, um eine tiefe Entspannung zu erreichen. Weitere Aspekte unserer Übungspraxis sind die Faszien, das Hormonsystem und das Gehirn. Lass uns gemeinsam die ursprüngliche Leichtigkeit in uns wiederentdecken. Begib dich auf eine transformative Reise mit kräftigendem Yoga am Morgen und finde deine innere Balance und Stärke! Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke, ggf. Kissen- *Weitere Informationen online*

Sanftes Yoga am Vormittag

Kursnummer: 241-301.07
Fr. 08.03.2024,
10:15 – 11:45 Uhr
Anmeldeschluss: 28.02.2024
Kursgebühr:
112 € -10 Vormittage
Gymnastikraum Gesundheits- u. Begegnungszentrum,
Postmeister Stammer Weg 1,
25560 Schenefeld
Kursleitung: Anja Rexhausen

Dieses Kursangebot ist speziell für Yoga-Neulinge und Menschen konzipiert, die ihren Körper durch eine langsamere und sehr sanfte Übungspraxis mobilisieren und stärken möchten, ohne dabei auf die vielfältigen Vorteile des gesamten yogischen Spektrums verzichten zu müssen. In einer entspannten und unterstützenden Atmosphäre werden wir gemeinsam verschiedene Yoga-Positionen und Atemtechniken erkunden, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Du wirst lernen, deine Flexibilität zu verbessern, deine Muskeln zu stärken und deine Körperhaltung zu optimieren. Gleichzeitig wirst du von den positiven Auswirkungen auf deine mentale Entspannung und dein allgemeines Wohlbefinden profitieren. Egal, ob du Yoga-Neuling bist oder bereits erste Erfahrungen gesammelt hast, dieser Kurs bietet dir die Möglichkeit, dich auf sanfte Weise mit Yoga vertraut zu machen und deine Praxis zu vertiefen. Komm vorbei und erlebe die wohltuende Wirkung von sanftem Yoga am Vormittag! Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke, ggf. Kissen

Yoga am Abend

Kursnummer: 241-301.08
Fr. 08.03.2024,
18:30 – 20:00 Uhr
Kursgebühr:
112 € - 10 Vormittage
Kindergarten Schenefeld,
Rosenstieg 16
Kursleitung: Anja Rexhausen

Erlebe die Kraft des Yoga! In diesem Kurs erwarten dich kräftigende, aufrichtende und ordnende Körperübungen (Asanas), die achtsam und individuell ausgeführt werden. Durch die Kombination mit sanftem, bewusstem Atem entsteht eine tiefe Verbindung von Körper und Geist. Tauche ein in die Philosophie der Geisteswissenschaft Yoga und entdecke die heilsame Arbeit mit unseren Energiebahnen (Meridianen/Nadis), Akupressurpunkten und Chakren. Meditation und geführte Tiefenentspannungen bringen dir ein ganzheitliches Verständnis für dich selbst und ermöglichen es dir, Yoga auch im Alltag zu leben. Lass uns gemeinsam auf diese transformative Reise gehen und die positiven Auswirkungen des Yoga in deinem Leben erfahren! Ausführlicher Text im Internet. Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke, ggf. Kissen

Yoga 1 und 2

Kursnummer: 241-301.04 – Yoga 1
Di. 02.01.2024,
18:00 - 19:15 Uhr

Kursnummer: 232-301.05 – Yoga 2
Di. 02.01.2024,
19:30 - 20:45 Uhr

Kursgebühr: 49 € - 8 Abende
Kindergarten Schenefeld,
Rosenstieg 16
Kursleitung: Sonja Büsing

Es gibt wirklich keine Altersgrenze, um mit Yoga zu beginnen! Egal wie alt Sie sind, wie beweglich Sie sich fühlen oder wie gut Sie sich entspannen können, Yoga kann in jeder Lebensphase gestartet werden. Die Bewegungsabläufe, Achtsamkeits- und Meditationsübungen können für Anfänger und Fortgeschrittene individuell angepasst werden. Es ist absolut nicht erforderlich, bereits Erfahrungen mit Yoga zu haben. Jeder Teilnehmer kann sein eigenes Tempo bestimmen und sich wohl fühlen. Unser Unterricht umfasst verschiedene Yogarichtungen und wird mit viel Spaß gestaltet. Lassen Sie sich von der wunderbaren Welt des Yoga inspirieren und entdecken Sie die positiven Auswirkungen auf Körper und Geist. Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke, Kissen, kl. Handtuch. Gerne ein Getränk- Wasser oder Tee.

HARTHOLZ
ZIMMEREI : DACHDECKEREI

- Dachsanierung
- Holzbau
- Asbestsanierung nach TRGS 519
- Carports
- Terrassen
- Kranvermietung

TERMINE & KONTAKT
Telefon: 0172 9489843
E-Mail: moin@hartholz-wacken.de
ANSCHRIFT
Wiesengrund 1
25596 Wacken

The World of Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Ganzkörpertraining für alle Altersgruppen und Geschlechter. Es stärkt den Körper, verbessert die Flexibilität und optimiert die Körperhaltung. Unsere Kurse konzentrieren sich auch auf die Bedeutung der Faszien, die das Bindegewebe umhüllen und verbinden. Durch fließende Pilates-Bewegungen können Sie Ihre Faszien lockern und dehnen, um Verspannungen zu reduzieren und Blockaden zu lösen. Egal ob Sie bereits Erfahrung haben oder neu sind, dieser Kurs verbessert Ihre Beweglichkeit und Ihr Verständnis für die Bedeutung der Faszien. Pilates ist ein bewegungsorientiertes Ganzkörpertraining, das vor allem die tiefen Bauch-, Rumpf- und Beckenmuskeln trainiert. Es ist für jeden geeignet, unabhängig von Alter, Geschlecht oder Fitnesszustand. Wenn Sie gesundheitliche Bedenken haben, sprechen Sie uns bitte vorher an. Bringen Sie bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, ein großes Handtuch (Matten sind vorhanden) und ein Getränk mit. Die folgenden Pilates Kurse finden in der GGS-Schenefeld, Halle E, Eingang Sporthallen D/E – in der Grundschule statt.

Pilates im Stand - Ferien Special

Kursnummer: 241-302.16
Di. 02.01.2024,
18:00 – 19:00 Uhr
Kursgebühr: 7 €
Kursleitung:
Dagmar Friedmann

Willkommen zum Kurs "Pilates im Stand"! In diesem Kurs möchte ich euch die faszinierende Welt von Pilates Stands vorstellen, einer Variante des klassischen Pilates. Pilates Stands bietet eine breite Palette von Übungen im Stand, die dein Training auf der Matte bereichern oder sogar eine ganze Stunde füllen können. Diese Übungen bringen Abwechslung in dein Training auf der Matte und fordern deine tiefen Bauch-Becken- und Rumpfmuskulatur für mehr Stabilität und Balance im Stand heraus.

Wand-Pilates - Ferien Special

Kursnummer: 241-302.15
Do. 04.01.2024,
18:00 – 19:00 Uhr
Kursgebühr: 7 €
Kursleitung:
Dagmar Friedmann

Entdecke den Fitnesstrend "Wall Pilates"! Bei dieser Variante des Pilates nutzt du die nächstgelegene Wand als Trainingsgerät. Durch die Verwendung der Wand als Stütze oder Widerstand kannst du deine gewohnten Pilates-Übungen variieren. Wall Pilates bietet dir die Möglichkeit, deine Beweglichkeit zu verbessern und tiefere Dehnungen zu erreichen. Studien haben gezeigt, dass Pilates-Training die Kraft und Ausdauer der Rumpfmuskulatur fördert und die Flexibilität erhöhen kann. Es verbessert die Haltung und ist ein effektives Training für ein gesundes Altern. Mit Wall Pilates trainierst du deinen gesamten Körper und kannst je nach Übung verschiedene Muskelgruppen ansprechen. Im Vergleich zum klassischen Pilates werden bei Wall Pilates keine speziellen Geräte verwendet, sondern lediglich eine Wand als Hilfsmittel genutzt. Dieser Trend eignet sich für alle, die etwas Neues ausprobieren möchten genauso für die, die Gleichgewichtsprobleme haben oder neu beim Pilates sind. Also schnapp dir deine Matte und probiere Wall Pilates aus- die coolen Videos z.B. auf Instagram werden dich sicherlich inspirieren!

Klassisches Pilates



Veränderung geschieht durch Bewegung und Bewegung heilt. Pilates ist ein bewegungsorientiertes Ganzkörpertraining, bei dem vor allem die tiefen Bauch-, Rumpf- und Beckenmuskeln intensiv trainiert werden. Die von Joseph Pilates entwickelte Methode bietet ein abwechslungsreiches, herausforderndes Training für jeden, unabhängig von Alter, Geschlecht oder Fitnesszustand. "Nach 10 Stunden spürt man den Unterschied, nach 20 Stunden sieht man den Unterschied, nach 30 Stunden hast du einen neuen Körper" (Joseph H. Pilates)

Für Geübte / Einsteiger
Kursnummer: 241-302.03
Mo. 08.01.2024,
19:00 – 20:00 Uhr

Kursnummer: 241-302.05
Mo. 22.04.2024,
19:00 – 20:00 Uhr

Für Geübte / Fortgeschrittene
Kursnummer: 241-302.02
Mo. 08.01.2024,
18:00 – 19:00 Uhr

Kursnummer: 241-302.04
Mo. 22.04.2024,
18:00 – 19:00 Uhr

Kursgebühr: 53 € - 12 Abende
Kursleitung:
Dagmar Friedmann

Pilates gemischt mit sanfter Gymnastik

Im Kurs werden Übungen aus der sanften Gymnastik und dem Pilates kombiniert, um Ihnen ein ganzheitliches Trainingserlebnis zu bieten. Pilates ist ein Bewegungsprogramm, das Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching miteinander verbindet. Im Fokus stehen dabei Bauch, Hüften, Po und Rücken, auch bekannt als "Powerhouse" im Pilates. Durch sanftes Kräftigen, Entspannen und Dehnen der tiefen Muskeln wird der Körper straff und geschmeidig, während die Haltung aufrecht bleibt. Die Übungen sind äußerst effektiv und zeigen schnell sichtbare Erfolge. Die Intensität des Trainings kann individuell angepasst werden, sodass keine Vorkenntnisse erforderlich sind. Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken

Kursnummer: 241-302.14
Mi. 10.01.2024,
18:30 - 19:30 Uhr
Kursgebühr: 34 € - 12 Abende
Kursleitung: Silke Düring

Wirbelsäulengymnastik

Entdecken Sie die Vorteile der Wirbelsäulengymnastik! Durch das gezielte Training der kleinen und großen Muskeln des Rückens stärken Sie nicht nur Ihre Wirbelsäule, sondern auch Ihren gesamten Körper. Diese ganzheitliche Kräftigung des Rumpfes und der Muskulatur trägt zur Erhaltung und Verbesserung Ihrer Mobilität sowie Ihres körperlichen Wohlbefindens bei. Nehmen Sie teil und erleben Sie, wie Sie Ihren Körper stärken und gleichzeitig Spaß haben können. Wir freuen uns darauf, Sie in unserem Kurs begrüßen zu dürfen! *Weitere Informationen online.*

Kursnummer: 241-302.13
Fr. 12.01.2024, 8:30 - 9:30 Uhr
Kursgebühr:
34 € - 10 Vormittage
GGS Schenefeld, Halle E,
Kursleitung:
Stefanie Schwabrow

Fahrradtour mit dem Gewerbe- und Bürgerverein Schenefeld

Kursnummer: 241-302.18
So. 05.05.2024,
10:30 – 15:00 Uhr
Gebühr: 5 €
Treffpunkt
Amt Schenefeld - Parkplatz



Komm und schließe dich uns an zu einer aufregenden Fahrradtour mit dem Gewerbe- und Bürgerverein Schenefeld! Erlebe eine vielseitige und abwechslungsreiche Radtour durch unser wunderschönes Amtsgebiet. Diese Tour bietet nicht nur Bewegung im Alltag, sondern zeigt auch, dass das Fahrrad nicht nur ein Fortbewegungsmittel, sondern auch ein großartiges Sportgerät ist. Gemeinsam werden wir aktiv sein und die frische Luft und die schöne Landschaft genießen. Während der Tour ist für Verpflegung und Getränke gesorgt, damit du dich voll und ganz auf das Erlebnis konzentrieren kannst. Dieser Ausflug wird in Kooperation mit der VHS Schenefeld und dem Gewerbe- und Bürgerverein organisiert. Um teilzunehmen, melde dich bitte über die VHS an. Für die Verpflegung während des Tages wird eine Gebühr von 5 € erhoben, die bitte mitgebracht wird. Wir freuen uns darauf, dich bei unserer Fahrradtour begrüßen zu dürfen!

Fahrradtour mit den Landfrauen

Kursnummer: 241-302.17
Mi. 05.06.2024,
13:30 – 21:30 Uhr
Anmeldeschluss: 29.05.2024
Gebühr: 10 €
Treffpunkt Marktplatz,
Am Markt 3, 25560 Schenefeld

Kommt mit uns auf eine vielseitige Radtour und bringt Bewegung in euren Alltag! Das Fahrrad ist nicht nur ein Fortbewegungsmittel, sondern auch ein Sportgerät. Lasst uns gemeinsam aktiv sein und das Glück auf zwei Rädern erleben. Natürlich darf bei einer Radtour eine Stärkungspause nicht fehlen. Wir werden mit einem liebevoll gebackenen Kuchen verwöhnt, der uns neue Energie gibt. Nach der Tour, die eine maximale Strecke von 30 km umfasst, lassen wir den Tag mit einem leckeren Grillbuffet ausklingen. Vor Ort können Grillfleischsorten wie Nacken, Pute und Wurst erworben werden. Anmeldung: Bitte meldet euch 2024 bei Gesche Baschke unter der Telefonnummer 04892 204 an. Dieser Ausflug wird in Kooperation mit der VHS Schenefeld und den Landfrauen veranstaltet.

Ein "bewegtes" Wochenende auf Sylt für Frauen

Kursnummer: 241-302.19
Fr. 17.05.2024 – 19.05.2024
Kursgebühr: 330 €
List auf Sylt,
Akademie am Meer
Dozenten: Sabine Rehkugler / Sabine Bahlo / Anja Rexhausen / Bettina Eggers / Dagmar Friedmann / Nicole Schulz



Was erwartet Dich an diesem Wochenende? Eine abwechslungsreiche Zeit mit verschiedenen Dozenten auf Sylt. Zu den Themen Achtsamkeit, Augengesundheit, Yoga, Pilates, Outdoor Fitness, Fußreflexzonen sowie Entspannung. *Weitere Informationen online.*

Die Kurse zur Wassergymnastik und zum Aqua Aerobic / Aqua Power Fitness sind keine Reha-Maßnahmen oder Krankengymnastik. Deshalb sollten Interessierte mit gesundheitlichen Problemen vor der Anmeldung ihren Arzt befragen, ob sie teilnehmen können. Die Kurse finden im Lehrschwimmbecken der GGS Schenefeld, Rosenstieg 16 statt. Mitzubringen für die Wasserkurse: Badeanzug, Badekappe, Badeschlappen, Duschgel, Handtuch

Aquafitness I – II und III

Aquafitness ist idealer Ausgleichssport für Berufstätige mit bewegungsarmer Tätigkeit im Sitzen und für alle, die fit bleiben wollen und das Wasser lieben. Wasser als nasses Element für Menschen, die den Spaß in der Gruppe mit gelenkschonenden, den Kreislauf und die Ausdauer stabilisierenden Kräftigungsübungen verbinden wollen. Wir steigern unsere Fitness mit verschiedenen Übungsgeräten im brusttiefen Wasser. Flotte Musik unterstützt unsere Bewegungen und sorgt für Freude und Schwung.

Kursgebühr: 65 € - 12 Abende
Kursleitung: Patrick Zuch

Kursnummer:
241-302.09 - Aqua I
Do. 11.01.2024,
17:15 – 18:00 Uhr
Kursnummer:
241-302.10 - Aqua II
Do. 11.01.2024,
18:00- - 18:45 Uhr
Kursnummer:
241-302.11 – Aqua III
Do. 11.01.2024,
18:45 – 19:30 Uhr

Aqua Aerobic / Aqua Power Fitness- Kurse

Hier soll es zur Sache gehen. Schwitzen im Wasser kennen Sie nicht? Sie können es kennenlernen. In diesem Kurs erwartet Sie ein Mix aus Aqua-Aerobic, Aqua-Power und Aqua-Fitness mit Musik. Hier werden Übungen und Elemente aus dem Aerobic-Konzept im Wasser ausgeführt. Beim Aqua-Power, wie der Name schon verrät, verlangt Aqua-Power vollen Körpereinsatz. Die Trainingseinheiten sind so ausgelegt, dass sie in Geschwindigkeit und Intensität zunehmen. Hanteln und Gewichte werden zur Hilfe genommen, um den Effekt zu erhöhen. In das Training fließen Lauf- und Walking-Elemente genauso ein wie Übungen aus dem Pilates- oder Boxingbereich. Im Vordergrund steht das Ziel, den Körper ganzheitlich zu stärken und eine Grundfitness aufzubauen. Jeder powert in seinem eigenen Tempo- aber auch in eigener Verantwortung. Dieser Sport stärkt die Abwehrkräfte und bringt den Kreislauf in Schwung. Und natürlich verbrennt man dabei auch noch Fett! *Weitere Informationen entnehmen sie bitte Online.*

Aqua Aerobic/
Aqua Power Fitness 1
Kursnummer: 241-302.07
Mi. 10.01.2024,
17:30 – 18:15 Uhr
Aqua Aerobic/
Aqua Power Fitness 2
Kursnummer: 241-302.08
Mi. 10.01.2024,
18:15 – 19:00 Uhr
Kursgebühr: 45 € - 11 Abende
Kursleitung: Sabine Rehkugler

Wassergymnastik

Kursnummer: 241-302.06
Mi. 10.01.2024,
16:45 - 17:30 Uhr
Kursgebühr: 45 € - 11 Termine
Kursleitung: Sabine Rehkugler

Wassergymnastik oder auch Aqua-Fitness genannt, vereint viele verschiedene Elemente miteinander. In diesem Kurs fließen Lauf- und Walking-Elemente genauso ein, wie Übungen aus dem Pilatesbereich mit Musik. Im Vordergrund steht das Ziel, den Körper ganzheitlich zu stärken und eine Grundfitness aufzubauen. Diese Variante ist gut geeignet für Senioren.
Weitere Informationen online

Frau Jutta Jessen ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert und trägt die Kurs ID: KU-BE-79WZ5G. Das bedeutet, dass Sie von den Krankenkassen möglicherweise eine Kostenübernahme erhalten können. Sprechen Sie gerne mit Ihrer Krankenkasse über die Möglichkeiten der Erstattung.

Rückenschule nach VPT Konzept

Kursnummer: 241-303.04
Mi. 10.01.2024,
16:15 - 17:15 Uhr
Kursgebühr: 44 € - 11 Termine
GGS Schenefeld, Halle E,
Kursleitung: Jutta Jessen

Entdecken Sie die neue Rückenschule nach dem VPT-Konzept! In diesem Kurs legen wir großen Wert auf eine gesundheitliche körperliche Aktivität. Gemeinsam werden wir Mobilisations-, Körperwahrnehmungs-, Koordinations- und Entspannungsübungen aktiv durchführen. Der Kurs richtet sich an gesunde Erwachsene oder nach Absprache mit dem Arzt, um sicherzustellen, dass er zu Ihren individuellen Bedürfnissen passt. Nehmen Sie teil und investieren Sie in Ihre Rückengesundheit! Wir freuen uns darauf, Sie in unserem Kurs begrüßen zu dürfen. Mitzubringen: Matte, evtl. kleines Kissen, Handtuch

Osterfrühstück mit den Landfrauen: Genuss und Gemütlichkeit

Kursnummer: 241-305.04
Sa. 23.03.2024,
8:55 – 13:00 Uhr
Anmeldeschluss: 15.03.2024
Gebühr: 20 €
Treffpunkt Marktplatz,
25560 Schenefeld

Genießen Sie ein köstliches Osterfrühstück bei Eis Voß in Itzehoe, das von den Landfrauen organisiert wird. Lassen Sie sich von einem reichhaltigen Frühstück an einem liebevoll gedeckten Tisch auf die Osterzeit einstimmen. Anreise: Der Linienbus Bus, Linie 6150, fährt über Christinenthal, Looft und Hohenaspe nach Itzehoe. Die Kosten für das Frühstück werden vor Ort bezahlt, zusätzlich fallen die Bus-Fahrkosten an. Bitte melden Sie sich bei Anja Struve unter der Telefonnummer 0173 8622291 an. Dieser Kurs wird in Kooperation mit der VHS Schenefeld und den Landfrauen veranstaltet.

In den folgenden Kursen legen wir den Fokus nicht auf Diäten oder Verbote, da wir wissen, dass diese oft nicht nachhaltig sind. Stattdessen steht eine langfristige Ernährungsumstellung im Mittelpunkt, unter dem Motto "Eine Portion Genuss und eine Portion Vernunft!". Dr. Dettmer und Frau Peters, erfahrene Experten mit über 30 Jahren Berufserfahrung und mehr als 33.000 zufriedenen Kunden, begleiten dich mit ihrem umfangreichen Wissen und einer Prise Humor durch den Kurs. Gemeinsam vermitteln sie dir Informationen und Motivation, um deine Ziele zu erreichen. An 10 Abenden werden verschiedene Themen rund um das Abnehmen und ein gesundes Gewicht behandelt. Zusätzlich werden regelmäßige Bio-Impedanz-Messungen durchgeführt, um Körperfett, Muskelmasse und Wasseranteil zu bestimmen. Die Kursgebühr ist zunächst selbst zu tragen. Allerdings besteht in der Regel die Möglichkeit, einen Zuschuss von den gesetzlichen Krankenkassen zu erhalten, wenn du eine Teilnahmebescheinigung über mindestens 8 Termine vorweisen kannst. Die genaue Bezuschussung variiert je nach Krankenkasse und kann zwischen 150€ und 300€ pro Jahr liegen. Wir freuen uns darauf, dich auf dem Weg zu einem gesunden und vitalen Leben zu begleiten! Bei Fragen zu den Kursinhalten kannst du das Vitalcentrum Dr. med. Ute Dettmer unter der Telefonnummer 04821-7796541 erreichen. Melde dich jetzt an und profitiere von diesem tollen Kurs. Kontaktiere deine VHS Schenefeld unter 04892-8089-47 oder besuche unsere Webseite beim Amt Schenefeld. Die Abrechnung erfolgt über das VitalCentrum Dr. med. Ute Dettmer.

Präventionskurs 1 mit Kassenzuschuss

Gesund essen - vital leben - schlank werden und bleiben!



Willkommen zum Kurs "Gesunde Gewichtsreduktion"! Ablauf des Kurses: An jedem Kurstag besteht die Möglichkeit zur freiwilligen Gewichtskontrolle. Zu Beginn, in der Mitte und am Ende des Kurses werden Körperfettmessungen durchgeführt. Zu Beginn des Kurses erhält jeder Teilnehmer individuelle Ernährungsempfehlungen. Jeder Kurstag hat ein Schwerpunktthema, zu dem Infoblätter und eine Mappe mit Materialien bereitgestellt werden. Eine persönliche VitalCentrum-Card dokumentiert Ihre persönlichen Erfolge. Wir freuen uns darauf, dir dabei zu helfen, deine Ziele zu erreichen und einen gesunden Lebensstil zu entwickeln. *Weitere Informationen online*

Kursnummer: 241-303.15
Di. 09.01.2024,
19:15 - 20:15 Uhr
Kursnummer: 241-303.18
Do. 15.02.2024,
19:15 – 20:15 Uhr
Kursnummer: 241-303.21
Di. 26.03.2024,
18:00 – 19:00 Uhr
10 Abende
Gebühr: 249 € Akademie des Klinikums Itzehoe
Referentin: Ute Dettmer
Kursnummer: 241-303.19
Do. 07.03.2024,
17:15 – 18:15 Uhr
Gebühr: 249 € - 10 Abende
Westküstenklinikum Heide
Referentin: Ute Dettmer

Präventionskurs 2 mit Kassenzuschuss

"Lecker essen - gesund leben - informiert und motiviert ans Ziel!"

Kursnummer: 241-303.16
Di. 16.01.2024,
18:00 – 19:00 Uhr
Kursnummer: 241-303.17
Do. 25.01.2024,
18:00 – 19:00 Uhr
Kursnummer: 241-303.20
Di. 19.03.2024,
19:15 – 20:15 Uhr
Gebühr: 249 € - 10 Abende
Akademie des
Klinikums Itzehoe
Referentin: Ute Dettmer

In diesem Kurs dreht sich alles um das Thema gesundes Gewicht und Ernährung. Jeder Kurstag bietet eine Vielzahl von Aktivitäten und Informationen, um dich auf deinem Weg zu unterstützen. Hier ist ein Überblick über den Ablauf: Meine Motive, meine Ziele - meine Ernährung! Meine Ziele - Meine Stolpersteine? Meine Lösungen! Planlos - wahllos? Struktur im Essen und im Alltag Meine Hilfe zum gesunden Gewicht! Meine Lieblingsgerichte und Hausmannskost: einfach gesünder! Lebensmittel richtig bewerten: Eiweiß - Baustein für alles Leben! Stressessen und "Seelischer Hunger" - meine Ursache für ungesundes Essen - das macht mir zu schaffen! Kohlenhydrate, Zucker, Ballaststoffe... Lebensmittel richtig lesen! Fett? Ist nicht gleich Fett! Ernährung - Bewegung - Entspannung! Die drei Säulen der Prävention! Gewichtsmanagement, Was tun bei Gewichtsschwankungen? Wir freuen uns darauf, dich auf deiner Reise zu einem gesunden Gewicht und einer ausgewogenen Ernährung zu begleiten. Gemeinsam werden wir Strategien entwickeln, um deine Ziele zu erreichen und ein gesünderes Leben zu führen. Weitere Informationen und Termine finden Sie online.

Multikulturelles Kocherlebnis

Kursnummer: 241-305.02
Fr. 09.02.2024;
17:00 – 20:45 Uhr
Anmeldeschluss: 31.01.2024
Kursgebühr: 10 €
GGS-Schenefeld –
Lehrküche Fachtrakt
Kursleitung: Sandra Reese

Komm, wir kochen zusammen! Ukrainisch, persisch, afghanisch, syrisch, russisch und noch viel mehr, das sind nicht nur Sprachen, sondern auch die bunte Welt des Kochens. Jeder von uns kommt aus einem anderen Land, aber wir haben eins gemeinsam: die Leidenschaft zum Kochen! Schon in unseren Sprachkursen haben wir fleißig unsere Lieblingsrezepte ausgetauscht - natürlich auf DEUTSCH und jetzt bist du dran! Möchtest du etwas Neues ausprobieren? Wir zeigen dir Schritt für Schritt unsere Lieblingsrezepte. Hand in Hand entdecken wir die kulinarische Küche unserer Heimatsländer. Wir freuen uns auf euch! Die Lebensmittelumlage am Kurstag vor Ort entrichtet. Mitzubringen: Behälter für Reste, Lebensmittelumlage ca. 10-15€ (Gerichte abhängig)



Mein Name ist Markus Hofmann und ich komme aus Föhrden-Barl in Schleswig-Holstein. Als leidenschaftlicher Hobbykoch habe ich meine Begeisterung für die Verarbeitung von Wild entdeckt. Neben der traditionellen Wildküche entwickle ich auch moderne Zubereitungsmethoden für Wildgerichte. Besonders fasziniert mich die Herstellung von Wildwurst, wie Bratwurst, Salami, Mettwurst, Wiener, Weißwurst und Leberwurst. Diese Leidenschaft teile ich gerne in Wurstseminaren, in denen ich mein Wissen und meine Erfahrungen weitergebe. Unter dem Namen "REHZEPT" bin ich auch in den Sozialen Medien aktiv und konnte bereits in verschiedenen Tageszeitungen, im NDR Nordmagazin und sogar in der Bildzeitung als "Bratwurst des Jahres" vorgestellt werden.

Wild-Wurst herstellen mit "Rehzept"



Kursnummer: 241-305.05
Fr. 22.03.2024,
18:00 – 22:00 Uhr
Anmeldeschluss: 14.03.2024
Gebühr: 70 €
GGS-Schenefeld –
Lehrküche Fachtrakt
Dozent: Markus Hofmann

Bist du ein Wurst-Fan und liebst es zu kochen? Möchtest du gerne Neues ausprobieren und deine Kreativität entfalten? Dann ist das Wurstseminar mit Rehzept genau das richtige Erlebnis für dich! Hier lernst du alles über die Zutaten, die Herstellung und das Geheimnis der perfekten Bratwurst. Nach einer kurzen Einweisung geht es auch schon los. Du erhältst eine detaillierte Einführung in die Grundlagen der Wurstherstellung. Und dann dreht sich alles um die Wurst: Du lernst, wie man die Zutaten fachgerecht zerkleinert, Salz und Gewürze abmisst und hinzufügt, und natürlich auch den Fleischwolf bedient. Heute arbeitest du wie ein echter Metzger. Anschließend füllen wir gemeinsam die Wurst in Naturdärme ab- keine Sorge, wir schaffen das zusammen. Danach kommt die Wildbratwurst auf den Grill und wir lassen das Wurstseminar gemeinschaftlich ausklingen. In Zukunft kannst du dann deine eigene Bratwurst für deine Grillpartys herstellen. Wir freuen uns darauf, dich bei unserem Wurstseminar begrüßen zu dürfen! Weitere Informationen stehen online. Mitzubringen: Schürze, festes Schuhwerk, Kühltasche und Gefrierbeutel oder Aufbewahrungsbox.

Frühbucher haben mehr vom Kurs!
Sichern Sie sich rechtzeitig Ihren Platz.

Wildes Kochen mit "Rehzept" - 3-Gänge-Menü



Kursnummer: 241-305.06
Fr. 24.05.2024,
18:00 – 22:00 Uhr
Anmeldeschluss: 14.05.2024
Gebühr: 70 €
GGS-Schenefeld –
Lehrküche Fachtrakt
Dozent: Markus Hofmann

Wild ist nicht nur im Winter und zur Weihnachtszeit ein regionales und gesundes Lebensmittel. Gemeinsam möchten wir ein köstliches 3-Gänge-Wildmenü zubereiten und anschließend gemeinsam genießen. Unser Menü beinhaltet folgende Gerichte:
Vorspeise: Carpaccio vom Reh und Saté-Spieße vom Hirsch oder Wildschwein Hauptspeise: Verschiedene Wildspezialitäten mit saisonalen Beilagen Nachspeise: Eine süße Versuchung, denn etwas Süßes geht immer Während des Kurses werden dir die Grundlagen der Wildzubereitung vermittelt. Alle benötigten Zutaten und Getränke für das 3-Gänge-Menü sind inklusive. Zur Auswahl stehen Bier, Mineralwasser und Softdrinks, um den Abend abzurunden. Mitzubringen: Schürze, festes Schuhwerk, Kühltasche und Gefrierbeutel oder Aufbewahrungsbox,

Wilder Spargel mit "Rehzept" - 3-Gänge-Menü



Kursnummer: 241-305.07
Fr. 14.06.2024,
18:00 – 22:00 Uhr
Anmeldeschluss: 14.05.2024
Gebühr: 70 €
GGS-Schenefeld –
Lehrküche Fachtrakt
Dozent: Markus Hofmann

Die schönste Zeit des Jahres, die Spargelzeit, steht bevor. Gemeinsam möchten wir ein köstliches 3-Gänge-Spargelmenü zubereiten und anschließend gemeinsam genießen. Unser Menü beinhaltet folgende Gerichte:Vorspeise: Spargelcremesuppe mit einer wilden Einlage Hauptspeise: Rehschnitzel mit Spargel und Kartoffeln Nachspeise: Eine süße Versuchung, denn etwas Süßes geht immer Während des Kurses werden dir die Grundlagen der Wildzubereitung vermittelt. Alle benötigten Zutaten und Getränke für das 3-Gänge-Menü sind inklusive. Zur Auswahl stehen Bier, Mineralwasser und Softdrinks, um den Abend abzurunden. Mitzubringen: Schürze, festes Schuhwerk, Kühltasche und Gefrierbeutel oder Aufbewahrungsbox

Bereit für den nächsten Karriereschritt – Weiterbildung mit der VHS

Beruf und Arbeit spielen eine entscheidende Rolle bei der persönlichen Identität und gesellschaftlichen Teilhabe. Daher ist berufliche Weiterbildung ein unverzichtbarer Bestandteil des Angebots der Volkshochschulen. Unsere Kurse konzentrieren sich auf Kompetenzen wie Lernfähigkeit und Sprachkenntnisse. Ergänzt wird das Angebot durch Veranstaltungen zu Querschnittsthemen, die berufliche und persönliche Fähigkeiten stärken, wie beispielsweise Rhetorik, Selbstmarketing und Kreativitätstrainings. Wir sind stets daran interessiert, unser Angebot zu erweitern und freuen uns über neue Dozenten, die uns dabei unterstützen möchten.

Die folgenden Kurse mit Frau Eggers werden durch die Engagements Strategie des Sozialministeriums des Landes Schleswig-Holstein finanziert sind daher gebührenfrei.

Warum ChatGPT? - OpenAI!



Kursnummer: 241-111.01
Sa. 27.01.2024,
11:00 - 14:00 Uhr
Anmeldeschluss: 23.01.2024
Amtsgebäude, Raum 48
Dozentin: Bettina Eggers

Egal, ob du dich für das Ehrenamt interessierst oder einfach nur neugierig bist, wie ChatGPT von OpenAI funktioniert - dieser Kurs ist für jeden leicht verständlich und bietet eine Einführung in die Welt des ChatGPT. Erfahre, wie ChatGPT funktioniert und worauf du achten musst, um es richtig anzuwenden. Lerne, wie du das Programm kreativ nutzen kannst, um einen einzigartigen Ausdruck zu schaffen. Entdecke, wie du durch entsprechende Texte emotionale Verbindungen aufbauen kannst. Melde dich jetzt an und entdecke die vielfältigen Möglichkeiten von ChatGPT! Mitzubringen: Lust und Neugierde, voll aufgeladenes Handy

Meister deinen Content mit InShot

Kursnummer: 241-111.03
Sa. 16.03.2024,
11:00 - 14:00 Uhr
Anmeldeschluss: 12.03.2024
Amtsgebäude, Raum 48
Dozentin: Bettina Eggers

Willkommen zum Kurs "Meister deinen Content mit InShot"! In diesem Kurs werden wir die vielfältigen Funktionen von InShot erkunden, einer leistungsstarken App zur Bearbeitung von Fotos und Videos. Lass uns gemeinsam entdecken, wie du mit InShot beeindruckende Inhalte erstellen und deinen kreativen Ausdruck auf ein neues Level heben kannst. Mitzubringen: Lust und Neugierde, voll aufgeladenes Handy.
Weitere Informationen online.

Entdecke die Kraft von Canva! Workshop

Kursnummer: 241-111.02
Sa. 03.02.2024,
11:00 - 14:00 Uhr
Anmeldeschluss: 30.01.2024
Amtsgebäude, Raum 48
Dozentin: Bettina Eggers

Canva ist weit mehr als nur ein Bild auf Leinwand - es ist ein kreatives Werkzeug, das deine Ideen strukturiert und zum Leben erweckt. In diesem Kurs tauchen wir gemeinsam in die faszinierende Welt von Canva ein und erkunden den Aufbau, den Nutzen und den unschätzbaren Mehrwert, den es in verschiedenen Bereichen bietet. Lerne den Aufbau von Canva kennen und entdecke, wie du es nutzen kannst, um deine Ideen zu visualisieren und zu strukturieren. Erfahre, wie Canva in verschiedenen Bereichen einen Mehrwert schafft und praxisorientierte Anwendungen ermöglicht. Melde dich jetzt an und entdecke die kreative und strukturierende Kraft von Canva. Wir freuen uns darauf, dich in unserem Workshop zu begrüßen! Mitzubringen: Lust und Neugierde, voll aufgeladenes Handy

"Mojo Mastery" - Kreatives Storytelling mit deinem Smartphone

Kursnummer: 241-111.04
Sa. 27.04.2024,
11:00 - 14:00 Uhr
Anmeldeschluss: 23.04.2024
Amtsgebäude, Raum 48
Dozentin: Bettina Eggers

Willkommen zum Kurs "Mojo Mastery"! Hier lernst du, wie du mit deinem Smartphone fesselnde Inhalte erstellst und deine Geschichten mit beeindruckendem visuellem Mojo erzählst. Lass uns gemeinsam die Welt des mobilen Storytellings erkunden. Bereit, deine Geschichten auf eine neue, mobile Ebene zu heben? Dieser Kurs führt dich durch die Grundlagen des Mobile Journalism und vermittelt dir die Fähigkeiten, die du brauchst, um mit deinem Smartphone fesselnde und professionelle Inhalte zu erstellen. Dein Mojo wartet darauf, entdeckt und gemeistert zu werden! *Weitere Informationen online.*



»Nutzen Sie unseren QR-Code für die einfache schnelle Online-Anmeldung«

Berufsberatung für Frauen

Kursnummer: 232-704
Do. 01.02.2024,
9:00 – 13:00 Uhr
7 Termine vormittags
nach Vereinbarung
Veranstaltung gebührenfrei
Amt Schenefeld - Raum 13
Stefanie Pöppelmann

Unser Leben ist immer wieder durch Veränderungen geprägt. Besonders Frauen stehen oft vor der Entscheidung sich beruflich wieder, neu oder anders orientieren zu müssen. Daher bietet Frau Pöppelmann jeden Monat einen Beratungstermin im Amt Schenefeld an. Es handelt sich um ca. 90- minütige Einzelberatungen die selbstverständlich vertraulich und sogar kostenlos sind. Für folgende Themen bietet sich Ihnen hier die Möglichkeit gemeinsam mit der Beraterin Stefanie Pöppelmann individuelle Antworten zu finden: beruflicher Wiedereinstieg, berufliche Neuorientierung, Konflikte am Arbeitsplatz, Bewerbungsstrategien, Ausbildung in Teilzeit, Weiterbildung. Für weitere Informationen und eine Terminvereinbarung wenden Sie sich bitte direkt an die Beratungsstelle FRAU & BERUF Kreis Steinburg telefonisch unter 04821-403028-54 oder per E-Mail poeppelmann@eg-westholstein.de Ich freue mich auf Sie!

FRAU & BERUF

Wir beraten Sie kostenlos und vertraulich zu Themen rund um den Beruf …

- Beruflicher Wiedereinstieg und Vereinbarkeit
- Berufliche Neu-/Umorientierung
- Bewerbungsstrategien
- Vorfeldberatung Selbständigkeit
- Ausbildung in Teilzeit
- Weiterbildung
- Fördermöglichkeiten

Beratungsstellen FRAU & BERUF in Dithmarschen und Steinburg

Beratungsbüro 25746 **Heide**
Große Westerstraße 8
frauundberuf@eg-westholstein.de
☎ 0481 – 68 37 69-23

Beratungsbüro 25524 **Itzehoe**
Viktoriastraße 17
poeppelmann@eg-westholstein.de
☎ 04821 – 40 30 28-54

Kofinanziert von der Europäischen Union

SH Schleswig-Holstein Landesregierung

FRAU & BERUF steht in Trägerschaft der Entwicklungsgesellschaft Westholstein mbH und ist Teil des Landesprogramms Arbeit 2021 – 2027, finanziert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Landes Schleswig-Holstein.

Sportbootführerschein See (Theorie)

Kursnummer: 241-110
Do. 11.01.2024,
19:00 - 21:00 Uhr
Kursgebühr: 150 € -
siehe Hinweistext (online)
Anmeldeschluss: 03.01.2024
Vereinsheim TS Schenefeld – Jugendraum
Dozent: Manfred Thiessen



Die einen wollen um die Welt segeln, andere für ein paar Stunden zum Angeln hinausfahren oder sich auf das Jetski setzen. Sobald der Antriebsmotor stärker als 15 PS ist, benötigt der Bootsführer einen Sportbootführerschein (SBF). In Küstengewässern und im Unterlauf der Flüsse (Eider/Elbe/Stör) den SBF-See, auf den Binnengewässern den SBF-Binnen. Voraussetzungen: Vollendetes 16. Lebensjahr, ausreichendes Hör- und Sehvermögen, keine Farbsehschwäche, ein ärztliches Attest auf Formblatt muss vorgelegt werden. In 12 Doppelstunden werden Sie von mir auf die theoretische Prüfung vorbereitet, die Prüfung erfolgt bei einem Prüfungsausschuss Ihrer Wahl, beispielsweise in Kiel oder Hamburg. Die praktische Ausbildung kann in Kiel, Hamburg oder auch Glückstadt erfolgen, Adressen von Anbietern nenne ich im Kurs. *Weitere Informationen online.*

UKW-Seefunkzeugnis (SRC)

Kursnummer: 241-505
Fr. 14.06.2024,
17:00 – 21:00 Uhr
Anmeldeschluss:
05.06.2024 – 2 Termine
Kursgebühr: 210 €
Gesundheits- u. Begegnunszentrum,
Postmeister Stammer Weg 1,
25560 Schenefeld

Erlangen Sie das UKW-Seefunkzeugnis (SRC) und sichern Sie sich den lebenswichtigen Kontakt zu anderen Schiffen in Notfällen. Nur eine Funkanlage ermöglicht den Empfang wichtiger Wetter- und nautischer Warnnachrichten sowie effektive Hilfe im Seenotfall durch andere Schiffe. Ein Funkbetriebszeugnis ist für den Betrieb einer Funkausrüstung zwingend erforderlich. Jede Charteryacht auf See ist mit einer Funkanlage ausgestattet! *Weitere Informationen online.*

Dozent: Nils Finn; YACHTSCHULE MERIDIAN

UKW-Sprechfunkzeugnis für den Binnenschifffahrtsfunk (UBI)

Kurstermin UBI-Zusatz

Kursnummer: 241-505
Fr. 14.06.2024,
17:00 – 21:00 Uhr
Anmeldeschluss:
05.06.2024 – 2 Termine
Kursgebühr: 210 €
Gesundheits- u. Begegnunszentrum,
Postmeister Stammer Weg 1,
25560 Schenefeld

Dieser Kurs baut auf den Kenntnissen des UKW-Seefunkzeugnisses (SRC) auf. In den Binnenwasserstraßen Europas, wie der Oberelbe, dem Rhein oder den Berliner Gewässern, wird der europäische Binnenschifffahrtsfunk genutzt. Wenn Sie auf einem Sportboot eine UKW-Sprechfunkanlage haben, benötigen Sie das UBI (UKW-Sprechfunkzeugnis für den Binnenschifffahrtfunk), um die Schiffsfunkstelle zu bedienen und zu überwachen. Bitte beachten Sie, dass das UBI nicht auf See gültig ist. *Weitere Informationen online.*

Dozent: Nils Finn; YACHTSCHULE MERIDIAN

PYRO – Fachkundenachweis

Erwerben und verwenden Sie steigende pyrotechnische Seenotsignalmittel auf See sicher mit dem PYRO-Fachkundenachweis (FKN). Dieser Nachweis ist erforderlich, um die Sicherheit zu gewährleisten, da pyrotechnische Seenotsignale der Sprengstoffverordnung unterliegen. Fallschirmsignalraketen steigen beispielsweise 300 Meter hoch und sind im Notfall aufgrund ihrer hohen Sichtbarkeit über weite Entfernungen äußerst effektiv. Zusätzlich gibt es Handfackeln, Rauchsignale und Signalgeber. Bitte beachten Sie, dass der FKN nicht zum Erwerb oder Besitz einer Signalpistole berechtigt. Im Unterricht wird sowohl die theoretische Grundlage als auch die praktische Handhabung vermittelt. *Weitere Informationen online.*

Kursnummer: 241-505.02
Sa. 15.06.2024,
18:30 – 20:30 Uhr
Anmeldeschluss: 05.06.2024
Kursgebühr: 45 €
Gesundheits- u. Begegnunszentrum,
Postmeister Stammer Weg 1,
25560 Schenefeld
Referent: Nils Finn,
YACHTSCHULE MERIDIAN

Willkommen zu den Kursen mit Herrn Thilo Herzau, einem erfahrenen Manager im IT-Sicherheitsbereich und seit 1996 Dozent für verschiedene Volkshochschulen. Nach Abschluss der Kurse erhalten Sie ein Skript, das Ihnen ermöglicht, das Gelernte in Ruhe noch einmal durchzugehen. Die Teilnahme an diesen Kursen kann als Weiterbildung steuerlich abgesetzt werden. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, damit wir Ihnen den Link rechtzeitig zusenden können. Bitte beachten Sie, dass eine Anmeldung verbindlich ist. Auf Wunsch stellen wir Ihnen gerne eine Teilnehmerbescheinigung für Ihren Arbeitgeber aus.

PowerPoint beherrschen Webinar

Lernen Sie bequem von zu Hause aus in unserem praxisorientierten Online-Webinar die vielfältigen Funktionen von Microsoft PowerPoint kennen. In diesem Einsteigerkurs erhalten Sie einen schnellen Überblick über die Suite von Microsoft Office. Folgende Themen werden behandelt: Aufbau und Veränderungen von Folien, Einbindung von Texten, Grafiken und Formen, Gestaltung von Übergängen zwischen Folien, Anlegen von Animationen in Folien, Integration von Tabellen, Bildern und Grafiken, sowie Präsentationstipps und -tricks, Druckoptionen und Notizen, und die Verwendung von SmartArt. Erzielen Sie großartige Effekte in kürzester Zeit mit nur wenigen Klicks!

Dozent: Thilo Herzau

Kursgebühr: 52 €

Kursnummer: 241-500
So. 10.03.2024,
10:30 - 12:30 Uhr
Anmeldeschluss: 28.02.2024

Kursnummer: 241-500.01
Sa. 27.04.2024,
10:30 - 12:30 Uhr
Anmeldeschluss: 17.04.2024

Kursnummer: 241-500.03
Sa. 15.06.2024,
10:30 - 12:30 Uhr
Anmeldeschluss: 05.06.2024

Kursnummer: 241-500.06
Sa. 23.03.2024,
10:30 - 12:30 Uhr
Anmeldeschluss: 13.03 .2024

Kursnummer: 241-500.02
So. 26.05.2024,
14:30 - 16:30 Uhr
Anmeldeschluss: 15.05.2024

Kursnummer: 241-500.04
So. 07.07.2024,
14:30 - 16:30 Uhr
Anmeldeschluss: 26.06.2024

Excel Basics Webinar

Kursnummer: 241-500.05
Sa. 16.03.2024,
10:30 - 12:30 Uhr
Anmeldeschluss: 06.03.2024
Kursnummer: 241-500.07
Sa. 13.04.2024,
14:30 - 16:30 Uhr
Anmeldeschluss: 03.04.2024
Kursnummer: 241-500.08
So. 28.04.2024,
14:30 - 16:30 Uhr
Anmeldeschluss: 17.04.2024
Kursnummer: 241-500.09
So. 16.06.2024,
10:30 - 12:30 Uhr
Anmeldeschluss: 05.06.2024
Kursnummer: 241-500.10
Sa. 06.07.2024,
14:30 - 16:30 Uhr
Anmeldeschluss: 26.06.2024



Bequem von zu Hause aus können Sie an unserem praxisorientierten Online-Webinar teilnehmen. Dieser Kurs bietet Ihnen einen schnellen Einstieg in die grundlegenden Funktionen der Tabellengestaltung mit Excel. Sie werden schnell den Umgang mit dem Programm erlernen, die Erstellung und Gestaltung einfacher Tabellen, Formatierungen, Sortierung, Filterregeln sowie einfache Formeln. Durch einfache Berechnungen und die ansprechende Darstellung der Ergebnisse werden Sie den gewünschten Erfolg erzielen.

Dozent: Thilo Herzau

Kursgebühr: 52 €

Erstellen von Webseiten ohne Programmierkenntnisse Webinar

Möchten Sie schon immer eine Webseite oder einen Webshop erstellen, haben aber keine Programmierkenntnisse oder ein begrenztes Budget? Dann sind Sie bei uns genau richtig! Unser Kurs ermöglicht es Ihnen, mit nur wenigen Klicks eine individuell angepasste Webseite oder einen Shop zu erstellen, und das bequem von zu Hause aus. Mit nur wenigen Klicks können Sie Ihren Erfolg im Online-Bereich erreichen. Melden Sie sich noch heute für unseren Kurs an und starten Sie Ihre eigene Webseite oder Ihren eigenen Webshop! *Weitere Informationen online.*

Kursnummer: 241-501
Kursbeginn: Sa. 09.03.2024,
10:30 – 12:30 Uhr
Anmeldeschluss: 28.02.2024

Kursnummer: 241-501.01
Kursbeginn: Sa. 23.03.2024,
14:30 – 16:30 Uhr
Anmeldeschluss: 06.03.2024

Kursnummer: 241-501.02
Kursbeginn: So. 14.04.2024,
14:30 16:30 Uhr
Anmeldeschluss: 03.04.2024

Kursnummer: 241-501.03
Kursbeginn: So. 28.04.2024,
10:30 – 12:30 Uhr
Anmeldeschluss: 17.04.2024

Kursnummer: 241-501.04
Kursbeginn: Sa. 25.05.2024,
14:30 – 16:30 Uhr
Anmeldeschluss: 15.05 .2024

Kursnummer: 241-501.05
Kursbeginn: So. 09.06.2024,
10:30 – 12:30 Uhr
Anmeldeschluss: 29.05.2024

Kursnummer: 241-501.06
Kursbeginn: Sa. 29.06.2024,
14:30 – 16:30 Uhr
Anmeldeschluss: 19.06.2024

Kursnummer: 241-501.07
Kursbeginn: So. 14.07.2024,
10:30 – 12:30 Uhr
Anmeldeschluss: 03.07.2024

Kursgebühr: 59 €
Dozent: Thilo Herzau

Sicherheitseinstellungen für Smartphones und Tablets Webinar

Bequem von zu Hause aus können Sie an unserem praxisorientierten Online-Webinar teilnehmen. Smartphones sind heutzutage wahre Alleskönner und können mit Apps aufgerüstet werden. Dadurch wird Ihr Smartphone zum Genie und nutzt alle Sinne, zum Beispiel GPS für Navigation, Bewegungssensoren, Mikrofon, Kamera und vieles mehr. Diese Funktionen sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Allerdings sind Smartphones auch anfällig für verschiedene Viren, Malware, Spyware und andere Bedrohungen, die es auf Ihre Daten wie Passwörter, TAN-SMS und Kreditkartendaten abgesehen haben. In unserem Webinar erfahren Sie, wie Sie sich effektiv davor schützen können. Wir zeigen Ihnen, wie Sie die Rechteverwaltung der Apps selbst bestimmen können und geben Ihnen zahlreiche Sicherheitstipps, angefangen vom Geräte- und Bilderschutz bis hin zur Pflege und Nutzung im Ausland. Der Kurs ist auch für iOS/Apple-Tablets geeignet.

Kursnummer: 241-501.08
Kursbeginn: So. 10.03.2024, 14:30 – 16:30 Uhr
Anmeldeschluss: 28.02.2024

Kursnummer: 241-501.09
Kursbeginn: Sa. 04.05.2024, 14:30 – 16:30 Uhr
Anmeldeschluss: 24.04.2024

Kursnummer: 241-501.10
Kursbeginn: Sa. 08.06.2024, 10:30 – 12:30 Uhr
Anmeldeschluss: 29.05.2024

Kursnummer: 241-501 .11
Kursbeginn: Sa. 29.06.2024, 10:30 – 12:30 Uhr
Anmeldeschluss: 19.06.2024

Kursnummer: 241-501.12
Kursbeginn: So. 07.07.2024, 10:30 – 12:30 Uhr
Anmeldeschluss: 26.06.2024

Kursgebühr: 42 €
Dozent: Thilo Herzau

Die Welt der Apps – Holen Sie mehr aus Ihrem Smartphone/Tablet Webinar

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Apps in unserem Online-Webinar! Erfahren Sie, warum Apps so beliebt sind und was sie überhaupt sind. Lernen Sie, wie Sie Apps herunterladen und nutzen können, um das volle Potenzial Ihres Smartphones auszuschöpfen. Egal ob Sie einen Staumelder, eine Blitzer-App, eine Navigationshilfe, Hotelbuchungen, Ticketkauf, Wander- oder Radtourenplanung oder sogar das Bezahlen per Smartphone suchen- wir zeigen Ihnen, wie Sie all das mit Ihrem Smartphone erreichen können. Verbessern Sie Ihre Organisation und buchen Sie bequem Flüge, indem Sie sich zum Beispiel 24 Stunden vor Abflug per App einchecken. Lernen Sie Ihr Smartphone als Ihren treuen Begleiter kennen und nutzen Sie die unendlichen Möglichkeiten praktischer Funktionen im Alltag. Möchten Sie Ihren PC oder Laptop durch ein Tablet oder Smartphone ersetzen? Dieser Kurs richtet sich sowohl an Anfänger, die bisher nur telefonieren und WhatsApp nutzen, als auch an Fortgeschrittene, die nach sinnvollen Apps suchen. Wir behandeln auch die Bedienung der Apps, um gezielte Ergebnisse zu erzielen.

Kursnummer: 241-501.13
Kursbeginn: Sa. 16.03.2024, 14:30 – 16:30 Uhr
Anmeldeschluss: 06.03.2024

Kursnummer: 241-501.14
Kursbeginn: So. 14.04.2024, 10:30 – 12:30 Uhr
Anmeldeschluss: 03.04.2024

Kursnummer: 241-501.15
Kursbeginn: So. 05.05.2024, 14:30 – 16:30 Uhr
Anmeldeschluss: 24.04.2024

Kursnummer: 241-501.16
Kursbeginn: Sa. 15.06.2024, 14:30 – 16:30 Uhr
Anmeldeschluss: 05.06.2024

Kursnummer: 241-501.17
Kursbeginn: Sa. 06.07.2024, 10:30 – 12:30 Uhr
Anmeldeschluss: 26.06.2024

Kursgebühr: 42 €
Dozent: Thilo Herzau

Apple IOS vs. Windows und Apple Welt verstehen lernen Webinar

Bequem von zu Hause aus können Sie an unserem praxisorientierten Online-Webinar teilnehmen. Wenn Sie darüber nachdenken, auf Apple-Produkte umzusteigen und die Windows-Welt hinter sich zu lassen, aber Bedenken haben, dann ist dieses Webinar genau das Richtige für Sie! Apple-Produkte sind nicht nur schick, sondern auch äußerst stabil, sicher, hochwertig und langlebig. Aber welche Unterschiede gibt es im Vergleich zu Windows-Systemen? Welches Apple-Produkt, wie zum Beispiel iMac, MacBook Air, Pro oder Mini, ist das Richtige für Sie? In diesem Webinar erhalten Sie Entscheidungs- und Umzugshilfen sowie praktische Tipps, um einen Überblick über die Unterschiede zu erhalten und worauf Sie beim Umstieg achten sollten. Wir behandeln auch die wichtigsten Programme, die Sie für Ihre täglichen Office-Aufgaben benötigen. Tauchen Sie ein in die Welt von Apple!

Kursnummer: 241-501.18
Kursbeginn: So. 17.03.2024, 10:30 – 12:30 Uhr
Anmeldeschluss: 06.03.2024

Kursnummer: 241-501.19
Kursbeginn: So. 24.03.2024, 14:30 – 16:30 Uhr
Anmeldeschluss: 13.03.2024

Kursnummer: 241-501.20
Kursbeginn: Sa. 27.04.2024, 14:30 – 16:30 Uhr
Anmeldeschluss: 17.04.2024

Kursnummer: 241-501.21
Kursbeginn: Sa. 08.06.2024, 14:30 – 16:30 Uhr
Anmeldeschluss: 29.05.2024

Kursnummer: 241-501.22
Kursbeginn: So. 30.06.2024, 14:30 – 16:30 Uhr
Anmeldeschluss: 19.06.2024

Kursgebühr: 55 €
Dozent: Thilo Herzau

Gerld verdienen im Internet durch Verkaufen Webinar

Entdecken Sie die aufregende Welt der Internet-Verkaufsplattformen! Immer mehr Menschen nutzen Plattformen wie Ebay, auf der allein in Deutschland über sechs Millionen registrierte Mitglieder täglich rund eine Million Artikel anbieten oder kaufen. Egal, ob Sie eine Insel ersteigern oder Ihren Familienschmuck zu fairen Preisen verkaufen möchten, auch Bücher und Elektronik-Artikel finden über verschiedene Ankauf-Portale neue Besitzer. Vielleicht stellen Sie sogar selbst Produkte her und möchten diese online verkaufen? In unserem Kurs lernen Sie alles, was Sie zum erfolgreichen Verkaufen auf Auktions- und Internetverkaufshäusern wissen müssen. Wir behandeln interaktiv Themen wie Text-Formulierungen, Artikelbeschreibungen und rechtliche Aspekte, die Sie zu einem erfolgreichen Verkäufer machen. Der Kursinhalt umfasst den Kauf und Verkauf bei Onlineauktionen, erfolgreiche Strategien beim Bieten und Versteigern/Verkaufen auf Plattformen, Text-Formulierungen und Nutzungsbedingungen sowie den Schutz vor unzuverlässigen Bietern und Verkäufern. Voraussetzung für die Teilnahme sind grundlegende Internetkenntnisse.

Kursgebühr 42 €
Dozent: Thilo Herzau

Kursnummer: 241-502
Kursbeginn: So. 17.03.2024, 14:30 – 16:30 Uhr
Anmeldeschluss: 06.03.2024

Kursnummer: 241-502.01
Kursbeginn: Sa. 13.04.2024, 10:30 – 12:30 Uhr
Anmeldeschluss: 03.04.2024

Kursnummer: 241-502.02
Kursbeginn: Sa. 04.05.2024, 10:30 – 12:30 Uhr
Anmeldeschluss: 24.04.2024

Kursnummer: 241-502.03
Kursbeginn: So. 26.05 2024, 10:30 – 12:30 Uhr
Anmeldeschluss: 15.05.2024

Kursnummer: 241-502.04
Kursbeginn: So. 16.06.2024, 14:30 – 16:30 Uhr
Anmeldeschluss: 05.06.2024

Kursnummer: 241-502.05
Kursbeginn: Sa. 13.07.2024, 14:30 – 16:30 Uhr
Anmeldeschluss: 03.07.2024

Tablet statt PC Webinar

Kursnummer: 241-503
Kursbeginn: So. 24.03.2024, 10:30 – 12:30 Uhr
Anmeldeschluss: 13.03.2024

Kursnummer: 241-503.01
Kursbeginn: So. 14.07.2024, 14:30 – 16:30 Uhr
Anmeldeschluss: 03.07.2024
Kursgebühr 42 €
Dozent: Thilo Herzau

Erledigen Sie Ihre Aufgaben ganz bequem mit Ihrem Smartphone oder Tablet anstelle eines PCs oder Laptops! Wenn Sie darüber nachdenken, sich ein Tablet oder Smartphone anzuschaffen, möchten Sie sicher das passende Gerät für Ihre Bedürfnisse finden. Diese Mini-Computer und Alleskönner sind leistungsstark, immer einsatzbereit und flexibel einsetzbar. In unserem Kurs lernen Sie die Vorteile und Unterschiede zwischen Smartphones und Tablet-PCs kennen sowie die Vielfalt der unterschiedlichen Möglichkeiten. Der Kurs richtet sich an Nutzer, die mehr Sicherheit im Umgang mit den Geräten erlangen möchten, Sicherheitsrisiken minimieren und viele weitere nützliche Funktionen kennenlernen wollen. Sie lernen praxisorientiert die Grundfunktionen und Vorteile von Smartphones und Tablet-PCs kennen, wie Einstellungen, Telefonie, SMS, MMS, E-Mail, Kalender, Internet und Fotos. Erfahren Sie, wie Sie Musik und nützliche Apps bequem herunterladen und später verwalten können. Dabei zeigen wir Ihnen auch die Möglichkeiten einzelner Apps und Betriebssysteme, wie Sie beispielsweise auf Nachrichten, Wettervorhersagen, Reisebuchungen, Routenplaner und vieles mehr zugreifen können. Zudem behandeln wir die Synchronisation Ihres Smartphones mit verschiedenen Diensten wie Ihren Kontakten oder Ihrem Kalender.

Online Bewerben zur Traumstelle Webinar

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Apps in unserem Online-Webinar! Erfahren Sie, warum Apps so beliebt sind und was sie überhaupt sind. Lernen Sie, wie Sie Apps herunterladen und nutzen können, um das volle Potenzial Ihres Smartphones auszuschöpfen. Egal ob Sie einen Staumelder, eine Blitzer-App, eine Navigationshilfe, Hotelbuchungen, Ticketkauf, Wander- oder Radtourenplanung oder sogar das Bezahlen per Smartphone suchen- wir zeigen Ihnen, wie Sie all das mit Ihrem Smartphone erreichen können. Verbessern Sie Ihre Organisation und buchen Sie bequem Flüge, indem Sie sich zum Beispiel 24 Stunden vor Abflug per App einchecken. Lernen Sie Ihr Smartphone als Ihren treuen Begleiter kennen und nutzen Sie die unendlichen Möglichkeiten praktischer Funktionen im Alltag. Möchten Sie Ihren PC oder Laptop durch ein Tablet oder Smartphone ersetzen? Dieser Kurs richtet sich sowohl an Anfänger, die bisher nur telefonieren und WhatsApp nutzen, als auch an Fortgeschrittene, die nach sinnvollen Apps suchen. Wir behandeln auch die Bedienung der Apps, um gezielte Ergebnisse zu erzielen.

Kursnummer: 241-506
Kursbeginn: Sa. 09.03.2024, 14:30 – 16:30 Uhr
Anmeldeschluss: 28.02.2024

Kursnummer: 241-506.01
Kursbeginn: So. 05.05.2024, 10:30 – 12:30 Uhr
Anmeldeschluss: 24.04.2024

Kursnummer: 241-506.02
Kursbeginn: So. 09.06.2024, 14:30 – 16:30 Uhr
Anmeldeschluss: 29.05.2024

Kursnummer: 241-506.03
Kursbeginn: So. 30.06.2024, 10:30 – 12:30 Uhr
Anmeldeschluss: 19.06.2024

Kursnummer: 241-506.04
Kursbeginn: Sa. 13.07.2024, 10:30 – 12:30 Uhr
Anmeldeschluss: 03.07.2024

Kursgebühr 60 €
Dozent: Thilo Herzau

Die Welt entdecken beginnt mit der Sprache

Die zunehmende Globalisierung von Wirtschaft und Kultur, die steigende Mobilität in Europa und die verstärkten Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die Beherrschung der Muttersprache sowie von Fremdsprachen sind Schlüsselkompetenzen des lebenslangen Lernens, wie vom Europarat empfohlen. Volkshochschulen sind führend darin, Menschen in Europa dabei zu unterstützen, das sprachenpolitische Ziel des Erlernens der Muttersprache und zweier weiterer Sprachen zu erreichen, um das Zusammenwachsen Europas zu fördern. Fremdsprachen sind heute unverzichtbarer Bestandteil einer erfolgreichen Biografie. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Wir suchen auch weiterhin Dozenten für den Bereich Sprachen, Lesen und Nachhilfe.

Französisch für Wiedereinsteiger

Kursnummer: 241-408
Do. 25.01.2024,
19:00 - 20:30 Uhr
Anmeldeschluss:
17.01.2024 – 12 Abende
Kursgebühr: 72 € - 12 Abende
Amt Schenefeld, Raum 48
Dozentin: Kirsten Schildt



Dieser Kursus richtet sich an Teilnehmer und Teilnehmerinnen, die bereits über Grundkenntnisse der französischen Sprache verfügen und diese auffrischen und erweitern möchten. Anhand von Texten aus Berufswelt und Alltagssituationen wird die Sprachanwendung in den entsprechenden thematischen Bereichen geübt. Die grundlegende Grammatik wird ebenfalls wiederholt und gefestigt. Interessierte, die Lust haben, ihre Kenntnisse in einer netten Gruppe anzuwenden und zu erweitern, sei es für den beruflichen oder privaten Bereich, sind herzlich willkommen und sind eingeladen, unverbindlich am ersten Abend teilzunehmen, um zu sehen, ob der Kursus den gestellten Erwartungen entspricht. Mitzubringen: Schreibzeug



Dänisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen



Kursnummer: 241-403.01
Do. 18.01.2024,
19:00 - 20:30 Uhr
Anmeldeschluss:
10.01.2024 - 10 Abende
Kursgebühr: 59 € - 10 Abende
GGS-Schenefeld
Raum 16 Englischraum
Dozentin: Gisela Pahl

Herzlich willkommen zu unserem Dänisch Kurs für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen! Dieser Kurs baut auf dem im Herbst 2023 stattgefundenen Kurs auf und richtet sich an alle, die Interesse an der dänischen Sprache haben. Egal, ob Sie in Dänemark arbeiten, dort Urlaub machen oder einfach nur die Sprache erlernen möchten, dieser Kurs ist für Sie geeignet. In diesem Kurs werden wir uns auf Themen wie Familie, Freizeit, Hobbys, Reisen und Tourismus konzentrieren. Der Schwerpunkt liegt auf der alltäglichen Kommunikation und wir werden bei Bedarf auch grundlegende Grammatik behandeln. Um den Unterricht abwechslungsreich zu gestalten, werden wir auch Einblicke in die dänische Alltagskultur und Gesellschaft geben, zum Beispiel in Festtage, Bräuche oder "hygge". *Weitere Informationen online*

Dänisch für Interessierte mit Vorkenntnissen

Kursnummer: 241-403
Di. 16.01.2024,
19:00 - 20:30 Uhr
Anmeldeschluss:
09.01.2024 - 10 Abende
Kursgebühr: 59 € - 10 Abende
GGS-Schenefeld, R 31 -
Eingang Forum 1. OG rechts
Dozentin: Gisela Pahl

Willkommen zu unserem Dänisch Kurs für Interessierte mit Vorkenntnissen! In diesem Kurs werden wir uns auf verschiedene Themen konzentrieren, die auf den bereits behandelten Inhalten aufbauen. Dazu gehören Freizeitaktivitäten, Hobbys, Reisen und Tourismus, wie zum Beispiel das Anmieten eines Ferienhauses, das Wetter oder das Einkaufen im Alltag. Unser Hauptaugenmerk liegt auf der alltäglichen Kommunikation, wobei wir bei Bedarf auch grundlegende Grammatik behandeln werden. Um den Unterricht abwechslungsreich zu gestalten, werden wir auch Einblicke in die dänische Alltagskultur und Gesellschaft geben, wie zum Beispiel Festtage, Bräuche oder "hygge". *Weitere Informationen online*

Deutsch als Fremdsprache/Zweitsprache

Kursnummer: 241-404.01
Mo. 22.04.2024,
18:00 - 19:45 Uhr
Kursnummer: 241-404.02
Di. 23.04.2024,
18:00 - 19:45 Uhr
Kursgebühr: 35 € - 10 Abende
Amt Schenefeld, Raum 48
Dozentin: Agnieszka Nöhrenberg

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Interesse daran haben, Deutsch zu lernen, unabhängig davon, ob sie Saisonkräfte aus osteuropäischen Nachbarländern sind oder nicht. Unser Ziel ist es, die Kommunikation mit Arbeitgebern, Kollegen am Arbeitsplatz, beim Einkaufen, bei Arztbesuchen oder Amtsgeschäften zu üben und den Wortschatz zu festigen. Gemeinsam werden wir Standardsituationen erarbeiten, um Ihnen praktische Sprachkenntnisse zu vermitteln. Erwartungen entspricht. Mitzubringen: Schreibzeug – *Weitere Informationen online*

STAFF Basis Deutsch als Fremdsprache - Modul F

Kursnummer: 404.03
Mo. 22.01.2024,
8:30 – 11:45 Uhr
Dozentin: Frauke Sönnichsen
Amt Schenefeld Raum 24

Dieser Kurs ist ein Aufbaukurs aus 2023 und richtet sich speziell an Geflüchtete aus unterschiedlichen Herkunftsländern mit schon guten Vorkenntnissen in Wort und Schrift. Durch eine Kombination aus theoretischem Unterricht und praktischen Übungen werden wichtige Fähigkeiten und Kenntnisse vermittelt, die den Geflüchteten dabei helfen, sich in ihrem neuen Lebensumfeld zurechtzufinden und neue Perspektiven zu entwickeln.
Weitere Informationen finden Sie online

Plattdütscher Klöönabend

Kursnummer: 241-427
Do. 02.02.2024,
19:30 – 21:00 Uhr
kostenfrei
Hotel Restaurant
„Zum Nordpol“

Moin, wi freut uns, di mitdeelen to können, dat wi nu en plattdüütschen Köönabend anbieten. Dat sünd monatliche Treffen, wo wi uns ganz zwanglos trefft, um uns över de plattdüütsche Spraak uttutuschen un se lebendig to holen. Op dat Land wurr fröher fast bloots plattdüütsch snackt. Ok hüüt warrt dat noch vun eenigen Lüüd snackt, aver leider meistens bloots, "wenn man ünner sik is". Veele junge Lüüd verstahn dat plattdüütsch, trauen sik aver nich, dat to snacken, oder köönt dat bloots noch een beten. Komm doch mol vörbi, dat warrt en lustige Runn mit nett Snacken. Du bruukst di nich anmellen. Wegen veele Anfraagen versöken wi nu, en Stammtisch för all Lüüd to organisieren, ok gern för de junge Generation. Wi wüllt dat regelmäßig maaken, so as dat sik för en Stammtisch höört. Jeder kann gern mitmaken. Ob en Kortgeschicht, plattdüütsche Snacks un so wiedder- de Fantasie un de Ideen sünd grenzenlos. Wi dröpt uns jeden ersten Dünnersdag in'n Monat, wenn keen annere plattdüütsche Veranstalten in'n Monat is. Wi freut uns op dien Besöök!



Ponyerlebnisnachmittag



Beim Ponyerlebnisnachmittag könnt ihr ein umfassendes Erlebnis rund um Ponys genießen. Wir holen die Ponys von der Koppel, kümmern uns um ihre Pflege und gehen gemeinsam reiten. Anschließend stärken wir uns mit einem Picknick, das ihr selbst mitbringt, und spielen dann noch verschiedene Ponyspiele. Es wird ein spannender und unterhaltsamer Nachmittag voller Ponyabenteuer! Mitzubringen: Wetterfeste Kleidung, feste Schuhe, Reit- oder Fahrradhelm.

Kursnummer: 241-105
Sa. 23.03.2024,
14:30 – 17:30 Uhr
Anmeldeschluss: 13.03.2024
Kursnummer: 241-105.01
Sa. 06.07.2024,
14:30 – 17:30 Uhr
Anmeldeschluss: 26.06.2024
Kursgebühr: 30 €
Hof Bebek, Gribbohm
Dozentin: Annika Gronau

Ein Vormittag auf dem Bauernhof



Wir laden euch herzlich ein, unseren Hof und unsere tierischen Bewohner kennenzulernen. Gemeinsam werden wir die Tiere beobachten, streicheln, füttern und uns um sie kümmern. Bei uns warten Ponys, Kühe, Alpakas, Hunde, Katzen, Meerschweinchen und Kaninchen darauf, von euch entdeckt zu werden. Es wird ein unvergessliches Erlebnis, bei dem ihr eine Vielzahl von Tieren hautnah erleben könnt. Mitzubringen: Wetterfeste Kleidung, feste Schuhe

Kursnummer: 241-105.02
Sa. 04.05.2024,
10:00 – 12:00 Uhr
Anmeldeschluss: 29.04.2024
Kursgebühr: 24 €
Hof Bebek, Gribbohm
Dozentin: Annika Gronau

Kinder-Yoga im Kindergarten Wacken



Entdecke die wunderbare Welt des Yoga für Kinder im Kindergarten! In diesem Kurs lernen die kleinen Teilnehmer spielerisch Bewegungsabläufe, die ihre Konzentrationsfähigkeit steigern und ihre Motorik fördern. Gemeinsam werden wir in der Kita Räume schaffen, in denen die Kinder sich wohl und frei fühlen können. Die Anmeldung erfolgt ganz einfach über die VHS Schenefeld. Während des Kurses werden die Kinder durch geführte Bewegungen und das Singen von Liedern in die verschiedenen Yoga-Übungen eingeführt. Sie lernen auch, wie sie sich entspannen können, um ihre innere Ruhe zu finden. Yoga im Kindergarten ist eine wunderbare Möglichkeit, die körperliche und geistige Entwicklung der Kinder zu unterstützen und ihnen gleichzeitig Spaß zu bereiten. Sei dabei und erlebe mit uns eine aufregende Reise voller Bewegung, Entspannung und spielerischem Lernen!

Kursnummer: 241-301.09
Do. 01.02.2024,
8:00 – 8:45 Uhr
Kursgebühr: 25 € - 5 Termine
Kindergarten Wacken
Kursleitung: Corinna Ritter

seit 1856

constabel
druck & design

- Druckvorstufe
- Offsetdruck
- Digitaldruck
- Buchbinderei

Bücher
Einladungen
Broschüren
Bilder auf Leinwand
Aufkleber
Plakate
Schilder
Briefbogen
Flyer
Banner
Hochzeitskarten
Speisekarten



Im Kloster 18 · 25557 Hanerau-Hademarschen
Telefon 0 48 72 20 00 · www.constabel-druck.de

RAUM FÜR NOTIZEN

Kalender 2024 Schleswig-Holstein

schulferien.org

Januar 2024

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
01	1	2	3	4	5	6	7
02	8	9	10	11	12	13	14
03	15	16	17	18	19	20	21
04	22	23	24	25	26	27	28
05	29	30	31				

Februar 2024

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
05				1	2	3	4
06	5	6	7	8	9	10	11
07	12	13	14	15	16	17	18
08	19	20	21	22	23	24	25
09	26	27	28	29			

März 2024

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
09					1	2	3
10	4	5	6	7	8	9	10
11	11	12	13	14	15	16	17
12	18	19	20	21	22	23	24
13	25	26	27	28	29	30	31

April 2024

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

Mai 2024

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

Juni 2024

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

Juli 2024

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

August 2024

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

September 2024

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
35							1
36	2	3	4	5	6	7	8
37	9	10	11	12	13	14	15
38	16	17	18	19	20	21	22
39	23	24	25	26	27	28	29
40	30						

Oktober 2024

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
40		1	2	3	4	5	6
41	7	8	9	10	11	12	13
42	14	15	16	17	18	19	20
43	21	22	23	24	25	26	27
44	28	29	30	31			

November 2024

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
44					1	2	3
45	4	5	6	7	8	9	10
46	11	12	13	14	15	16	17
47	18	19	20	21	22	23	24
48	25	26	27	28	29	30	

Dezember 2024

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
48							1
49	2	3	4	5	6	7	8
50	9	10	11	12	13	14	15
51	16	17	18	19	20	21	22
52	23	24	25	26	27	28	29
01	30	31					

01. Jan Neujahr
29. Mär Karfreitag
01. Apr Ostermontag
01. Mai Tag der Arbeit

09. Mai Christi Himmelfahrt
20. Mai Pfingstmontag
03. Okt Tag der Deutschen Einheit
31. Okt Reformationstag

25. Dez 1. Weihnachtsfeiertag
26. Dez 2. Weihnachtsfeiertag

Erweitere deine digitale Kompetenz.



Finde deinen Kurs
volkshochschule.de

vhs Volkshochschule Amt Schenefeld

Volkshochschule
Amt Schenefeld

bitte mit
70 Cent
freimachen

VHS des Amtes Schenefeld

Holstenstr. 42 - 48
25560 Schenefeld

Volkshochschule
Amt Schenefeld

bitte mit
70 Cent
freimachen

VHS des Amtes Schenefeld

Holstenstr. 42 - 48
25560 Schenefeld

Volkshochschule
Amt Schenefeld

Anmeldung für Kurse bei VHS Schenefeld

Hiermit erkenne ich die Teilnahmebedingungen an und melde mich verbindlich zu folgenden Kursen an. Eine Anmeldebestätigung erhalten ich per Mail.

1	Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr
2	Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr
3	Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr
4	Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr

Kursteilnehmer

Vorname _____ Nachname _____

Straße _____ Kurstitel _____

Telefon tagsüber _____ Mobil _____ E-Mail _____

Geburtstag _____ Geschlecht ○ männlich ○ weiblich

Ort, Datum, Unterschrift(en) _____

Volkshochschule
Amt Schenefeld

Anmeldung für Kurse bei VHS Schenefeld

Hiermit erkenne ich die Teilnahmebedingungen an und melde mich verbindlich zu folgenden Kursen an. Eine Anmeldebestätigung erhalten ich per Mail.

1	Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr
2	Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr
3	Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr
4	Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr

Kursteilnehmer

Vorname _____ Nachname _____

Straße _____ Kurstitel _____

Telefon tagsüber _____ Mobil _____ E-Mail _____

Geburtstag _____ Geschlecht ○ männlich ○ weiblich

Ort, Datum, Unterschrift(en) _____

ab
9,95€*



mein cewe fotobuch

cewe.de

* Unverbindliche Preisempfehlung. Das abgebildete Produkt hat einen höheren Preis. Alle Preise verstehen sich inkl. MwSt. und zzgl. Versandkosten (ggf. auch bei Filialabholung anfallend) gemäß Preisliste. Weitere Informationen unter cewe.de/preise
Anbieter: CEWE Stiftung & Co. KGaA, Meerweg 30-32, 26133 Oldenburg

HANS OTTE

Energie | Klima | Wärme | Wasser

IN ZUKUNFT GEHT'S NUR REGENERATIV



Kostenlose Beratungstage in Hohenaspe

inklusive Vorführung von Wärmepumpe und Photovoltaik

Jetzt kostenlos anmelden:
auf hans-otte.de/zukunft
oder einfach den QR-Code scannen

Energieberatung Asbahr
BERATEN · PLANEN · BEGLEITEN
SOINGENIEURE
Technische Gebäudeanlagen

HANS OTTE Meisterbetrieb ist Mitglied im Bundesverband
FACHBETRIEB WÄRMEPUMPE