



Volkshochschule
Nortorfer Ring e.V.



Herbstprogramm 2018

stadt apotheke

Unsere Philosophie lautet:

- **Qualität**
- **Stil**
- **und Anspruch!**

Bequeme Zahlung: In der Stadt Apotheke erhalten Sie **10% Bar-Rabatt, im Monat Dezember sogar 15%** auf alle nicht verschreibungspflichtigen Artikel. Zahlungen sind nicht nur mit ec-Karte, sondern auch mit **Kreditkarten Master und Visa Card** möglich.

Bahnhofstraße 2 · 24589 Nortorf
Tel. (0 43 92) 36 86
Fax (0 43 92) 81 21
info@stadt-apotheke-nortorf.de

Öffnungszeiten
Mo-Fr: 8.00 - 19.00 Uhr durchgehend
Sa: 8.00 - 13.00 Uhr



www.stadt-apotheke-nortorf.de

Volkshochschule Nortorfer Ring e.V.

Schülper Weg 3 · 24589 Nortorf

Tel. 0 43 92 /41 08

Fax 0 43 92 /92 91 90

E-mail: info@vhs-nortorf.de

Internet: www.vhs-nortorf.de

Öffnungszeiten:

Di- Do: 10.00 - 12.00 Uhr

zusätzlich bis 27.09.2018 auch:

Do nachmittags 15.00 - 18.00 Uhr

Keine Kurse in den Schulferien

Herbstferien 01.10. - 19.10.2018

Reformationstag 31.10.2018

Weihnachtsferien 21.12.2018 - 04.01.2019

Am 31.01.2019 endet das Semester.

Bankverbindung

Volksbank-Raiffeisenbank im Kreis RD eG

IBAN DE56 2146 3603 0001 8301 63

BIC GENODEF1NTO

Anmeldung:

Formular Seite 55

Online über unsere Homepage

Vorstand: Brigitte Oeltzen (1.Vorsitzende)
Susanne Rothenburg (stellv. Vorsitzende)
Annegret Thomsen (Schriftführerin)
Martin Grundmann (Schatzmeister)
Carin Schumacher (Beisitzerin,
Vertreterin der Stadt Nortorf)



Geschäftsstellenleitung: li: Maren Streblau

Geschäftsstelle: re: Regine Wolf

Impressum:

Auflage: 3000 x

Herausgeber: VHS Nortorf Ring e.V.

Verteilung: über die VHS Nortorf Ring e.V.

Gestaltung und Druck: DRUCKCENTRALE Nortorf



TPK

Häusliche Pflege Nortorf



*...bei uns stehen
Sie im Mittelpunkt!*

- Beratung z. B. für Pflegegeldempfänger nach §37.3
- Häusliche Krankenpflege in Zusammenarbeit mit Ihrem Haus- / Facharzt
- Pflege im Rahmen der Pflegeversicherung
- Betreuung demenziell erkrankter Menschen
- Ihr Ansprechpartner: Tobias Poremba

Niedernstraße 5 · 24589 Nortorf
Telefax: 04392 / 84 12 172 · info@tpk-pflege.de

Telefon: 04392 / 84 12 170 · www.tpk-pflege.de

Goebel & Goebel

Notare · Rechtsanwälte

Theodor L. Goebel

Rechtsanwalt und Notar
Fachanwalt für Familienrecht
Fachanwalt für Sozialrecht
Erb- und Gesellschaftsrecht
Unternehmensnachfolge

Oliver Goebel

Rechtsanwalt und Notar
Verkehrsrecht
allg. Zivilrecht
Arbeitsrecht
Mietrecht

Neue Straße 2 · 24589 Nortorf
Tel. 0 43 92 / 40 89-0 · Fax 0 43 92 / 40 89-10
www.goebelundgoebel.de

Grußwort der 1. Vorsitzenden



Foto v.l.: Maren Strebblau (Geschäftsstellenleiterin), Carin Schumacher (Beisitzerin, Vertreterin der Stadt Nortorf), Regine Wolf (Mitarbeiterin der Geschäftsstelle), Annegret Thomsen (Schriftführerin), Brigitte Oeltzen (1.Vorsitzende), Martin Grundmann (Schatzmeister), nicht im Bild Susanne Rothenburg (2. Vorsitzende)
Foto: Frank Afferbach

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

„Es ist vollbracht!“ möchte ich ihnen zurufen. Der Umzug in das Haus der Vereine und Verbände liegt hinter uns. Nach längerer Bauzeit mit einigen nicht eingeplanten Hindernissen strahlt die „Alte Mittelschule“, auch bekannt als „Hugo-Syring Schule“, in neuem Glanz und steht nun den verschiedenen Nutzergruppen offen. Außer der Volkshochschule Nortorfer Ring e. V sind die Kleiderkammer, die Nortorfer Tafel und das Nortorfer Service Büro, eine Einrichtung, die Arbeitssuchende vor Ort unterstützt, eingezogen. Darüber hinaus bietet die Stadt Nortorf Vereinen und Verbänden aus dem Amt Nortorfer Land die Möglichkeit, in eigens eingerichteten Räumlichkeiten zu tagen und ihre Unterlagen in eigenen Fächern aufzubewahren. Wir freuen uns auf ein gutes Miteinander.

Wie gut, dass sich die Stadtverordneten entschieden haben, die alte Schule mit neuen Leben zu füllen. Finanziell wurde das Projekt durch das Land Schleswig-Holstein unterstützt, beratend stand das Regionalmanagement der AktivRegion Mittelholstein zur Seite. Besonders bedanken wir uns bei Herrn Müslüm Kara, dem zuständigen Bearbeiter des Amtes, der wirklich versucht hat, alle Ideen der zukünftigen Nutzer des Hauses umzusetzen.

Wir freuen uns darauf, Sie in den neuen Räumen zu begrüßen!

Herzliche Grüße

Brigitte Oeltzen
Vorsitzende der Volkshochschule Nortorfer Ring e. V.

Aufnahmeerklärung

Ich / Wir bitte/n um Aufnahme in den Verein **VOLKSHOCHSCHULE NORTORFER RING e.V.**

Erwachsene/r:

1.Name: _____ Vorname: _____ Geburtsdatum: _____

2.Name: _____ Vorname: _____ Geburtsdatum: _____

Kind/er:

1.Name: _____ Vorname: _____ Geburtsdatum: _____

2.Name: _____ Vorname: _____ Geburtsdatum: _____

Anschrift:

Straße: _____ PLZ: _____ Ort: _____

E-Mail: _____ Tel.Nr.: _____

Die Kursgebühr wird bei einer Mitgliedschaft um 10% reduziert, ausgenommen sind der Instrumentalunterricht und Kurse aus der Jungen VHS.

Der Mitgliedsbeitrag beträgt für 1 Person / pro Jahr	18,00 €
Familienmitgliedschaft : 2 Erwachsene u. 1 Kind / pro Jahr	30,00 €
Alleinerziehende: 1 Erwachsener u. 1 Kind / pro Jahr	20,00 €

Jeweils plus 5 Euro für das 2. Kind. Keine zusätzlichen Beiträge für jedes weitere Kind.

Bildungsgutscheine werden angenommen.

Mit meinem/unserem Aufnahmeantrag erkenne/n ich/wir die Satzung des Vereins als verbindlich an.

Nortorf, den _____ Unterschrift/en _____

SEPA-Basis-Lastschriftmandat:

Hiermit erteile ich der VHS Nortorfer Ring e.V. die Erlaubnis, den jährlichen Mitgliedsbeitrag in Höhe von _____ € von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Der Beitrag wird jeweils im März abgebucht.

Die Mandatsreferenznummer entspricht Ihrer Teilnehmernummer, die Sie Ihrem Kontoauszug entnehmen können.

Kontoinhaber/in: _____

Bank _____

IBAN: D | E | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Nortorf, den _____ Unterschrift/en _____

Einzelveranstaltungen und Vorträge

September

Sa	8.09.18	11:00	S. 34	Wilde Küche
So	9.09.18	14:00	S. 15	Arche Warder, Rundgang mit Führung
Mi	12.09.18	18:30	S. 14	Japanische Küche
Do	13.09.18	17:00	S. 14	„Nicht nur Kartoffeln“, Betriebsbesichtigung Brückner Werke
Sa	15.09.18	14:00	S. 14	Wildfrüchtespaziergang in Westensee
Sa	15.09.18	17:00	S. 16	Line Dance, Schnupper Workshop
So	16.09.2018	11:00	S. 11	Führung durch die NordArt in Büdelsdorf
Do	20.09.2018	19:30	S. 13	Elternzeit, Elterngeld etc., Vortrag
So	23.09.2018	11:00	S. 13	100 Jahre Matrosenaufstand in Kiel, Führung
So	23.09.2018	14:00	S. 14	Naturkundliche Wanderung im NSG Nordöstlicher Westensee
Mo	24.09.2018	18:30	S. 13	Besuch im NDR Landesfunkhaus
Sa	29.09.2018	11:00	S. 14	Hamburgs schöne Schwester: Altona, Ausflug nach HH
So	30.09.2018	14:00	S. 15	Herbstspaziergang im Stadtpark Neumünster
So	30.09.2018	14:00	S. 45	Einrad- und Funboard Schule

Oktober

Sa	27.10.2018	10:00	S. 33	Kindernotfallkurs
Sa	27.10.2018	14:30	S. 33	Erste Hilfe, Auffrischung
Sa	27.10.2018	13:00	S. 15	Botanische Wanderung auf den Kieler Berg bei Groß Vollstedt

November

Do	01.11.2018	19:30	S. 33	Demenz – Das Wichtigste, Vortrag
Sa	03.11.2018	14:00	S. 11	MakeUp- Workshop „Herbstglitzern“
Sa	03.11.2018	16:00	S. 20	Jonglage & Co
So	04.11.2018	11:00	S. 11	Leben und Werk der Gebrüder Grimm, Lesung
Mo	05.11.2018	19:45	S. 32	Körpersignale wahrnehmen
Do	08.11.2018	19:30	S. 31	Burn Out, Erkennen, Vorbeugen, Behandeln, Vortrag
Sa	10.11.2018	10:00	S. 19	Tragbares aus Stoff, Näh-Workshop
Sa	10.11.2018	10:30	S. 44	Kleine Köche, Kinderkochkurs
So	11.11.2018	14:00	S. 20	Die Kunst der Zauberei (8-88 Jahre)
Mi	14.11.2018	18:30	S. 34	Ein Abend in Kohl, Kochkurs
Do	15.11.2018	19:00	S. 13	Was meine Seele stark macht, Vortrag
Sa	17.11.2018	13:00	S. 19	Zauberhafte Wichtel & Zipfelmützenbäumchen
Sa	17.11.2018	14:00	S. 32	Shiatsu- Akupressurmassage im Sitzen
Sa	24.11.2018	14:00	S. 32	Triggerpunkte - Workshop
Sa	24.11.2018	11:00	S. 17	Line Dance – Workshop „Christmas“
So	25.11.2018	14:00	S. 45	Einrad- und Funboard Schule

Januar

Mi	16.01.2019	18:30	S. 34	Jamaikanische Küche, Kochkurs
Sa	19.01.2019	10:30	S. 44	Kleine Köche
Sa	19.01.2019	14:00	S. 29	Bewegung am Schreibtisch
Sa	19.01.2019	17:00	S. 17	Line Dance – Workshop „2018“
So	20.01.2019	16:00	S. 20	Jonglage & Co



Politik – Gesellschaft - Umwelt

- 1-00-0 Lesung über Leben und Werk der Gebrüder Grimm11
- 1-00-1 MakeUp-Workshop „Herbstglitzern“11
- 1-00-2 Führung durch die NordArt11
- 1-03-1 Elternzeit, Elterngeld etc.13

Psychologie - Persönlichkeitsbildung

- 1-06-0 Was meine Seele stark macht.....13

Heimatkunde

- 1-00-3 Besuch im NDR Landesfunkhaus in Kiel13
- 1-01-0 100 Jahre Matrosenaufstand in Kiel.....13
- 1-09-1 Hamburgs schöne Schwester: Altona14
- 1-09-2 Nicht nur Kartoffeln, Betriebsbesichtigung14
- 1-10-4 Arche Warder, Rundgang mit Führung.....15

Biologie

- 1-10-0 Wildfrüchtespaziergang in Westensee.....14
- 1-10-1 Naturkundliche Wanderung im NSG Nordöstlicher Westensee.....14
- 1-10-2 Herbstspaziergang im Stadtpark Neumünster.....15
- 1-10-3 Botanische Wanderung auf den Kieler Berg bei Groß Vollstedt.....15



Tanzen

- 2-05-0 Fit für das Parkett, Anfänger16
- 2-05-1 Fit für das Parkett, Fortgeschrittene16
- 2-05-2 Fit für das Parkett, Jugendliche, Anfänger.....16
- 2-05-5 Line Dance für fortgeschrittene Anfänger, Kurs16
- 2-05-6 Line Dance Schnupper-Workshop16
- 2-05-7 Line Dance Workshop „Christmas“17
- 2-05-8 Line Dance Workshop „2018“17

Kultur, Gestalten - Plastisches Gestalten

- 2-07-0 Aquarellmalerei.....17
- 2-08-0 Messerscharfe Tage, Schnitzen19
- 2-08-1 Schmuck, der die Seele berührt, Goldschmiedekurs19

Werken - Textiles Gestalten

- 2-09-0 Tragbares aus Stoff19
- 2-10-0 Zauberhafte Wichtel & Zipfelmützenbäumchen.....19



Gesundheit - Entspannung - Stressbewältigung

- 3-00-0 Jonglage & Co - Workshop20
- 3-00-1 Jonglage & Co - Workshop20
- 3-01-10 Yoga mit Sybille Jasper Tönnies21
- 3-01-11 Hatha Yoga am Abend, Mo mit Karin Brauns21

- 3-01-12 Hatha Yoga, Di mit Meune Lehmann.....21
- 3-01-13 Hatha Yoga, Di mit Meune Lehmann22
- 3-01-14 Hatha Yoga am Nachmittag, Mi mit Karin Brauns22
- 3-01-15 Hatha Yoga am Morgen, Do mit Karin Brauns.....22
- 3-01-16 Hatha Yoga, Do mit Meune Lehmann, Do22
- 3-01-17 Hatha Yoga für Fortgeschrittene, Do mit Meune Lehmann23
- 3-01-18 Yoga für jeden, Di mit Elisabeth Göldner.....23
- 3-01-19 Yoga für die Hormonbalance mit Karin Brauns.....23
- 3-01-20 Yoga für Mutter und Kind mit Karin Brauns.....23
- 3-01-21 Hatha Yoga-Schnupperkurs, mit Karin Brauns.....24
- 3-01-22 Yoga 50+ , Yoga auf, am und mit dem Stuhl mit Jörg Kybelka24
- 3-01-23 Yoga 50+, Yoga auf, am und mit dem Stuhl mit Jörg Kybelka25
- 3-01-24 Tai Chi für Anfänger, Schnupperkurs.....25
- 3-01-25 Tai Chi für fortgeschrittene Anfänger25
- 3-01-26 Entspannungstraining gegen Stress.....29
- 3-01-27 Schlafen Sie gut?.....29

Gesundheit – Bewegung - Fitness

- 3-02-0 Schulter, Nacken, Kiefer - Feldenkrais29
- 3-02-1 Faszination Faszien31
- 3-02-2 Bewegung am Schreibtisch 31
- 3-02-3 Fit im Alltag mit Silke32
- 3-02-4 Mit Schwung in den Morgen32
- 3-02-5 Brainwalking32

3-02-6	Pilates am Morgen, Mi mit Tanja Burrer.....	32
3-02-7	Pilates am Vormittag, Fr, mit Tanja Burrer.....	33
3-02-8	Pilates am Abend, Di, mit Tanja Schacht.....	33
3-02-9	Zumba ®	33

Gesundheit – Ernährung

3-01-0	Burn Out , Erkennen, Vorbeugen, Behandeln	33
3-03-1	Shiatsu- und Akupressur-massage im Sitzen.....	34
3-03-2	Körpersignale wahrnehmen.....	34
3-03-3	Triggerpunkte - Workshop	34
3-04-0	Erste Hilfe, Auffrischkurs.....	35
3-04-1	Kindernotfallkurs.....	35
3-04-2	Demenz – Das Wichtigste	35

Essen und Trinken – Ernährung

3-05-0	Japanische Küche	34
3-05-1	Ein Abend in Kohl.....	34
3-05-2	Jamaikanische Küche.....	34
3-05-3	Wilde Küche	34

Sprachen

4-03-0	Dänisch für Anfänger	39
4-03-1	Dänisch für fortgeschrittene Anfänger A2	39
4-03-2	Dänisch für Fortgeschrittene A2	39
4-06-0	Englisch mit Muße	39
4-06-1	English Refresher am Vormittag	39
4-06-2	Englisch für Anfänger.....	39
4-06-3	Englisch für fortgeschrittene Anfänger A1	39
4-06-4	Englisch für fortgeschrittene Anfänger B2	39
4-06-5	English Conversation C1	39

4-09-0	Italienisch für Anfänger	39
4-09-1	Italienisch für fortgeschrittene Anfänger	40
4-09-2	Italienisch für Fortgeschrittene.....	40
4-20-0	Schwedisch für fortgeschrittene Anfänger	49
4-22-0	Spanisch für Anfänger A1	41
4-22-1	Spanisch für fortgeschrittene Anfänger A2.....	41
4-26-0	Ik snack platt – du ok?.....	41

Grundbildung

6-7-0	Lesen und Schreiben für Menschen von 18-80 Jahren.....	42
-------	--	----

Junge vhs

8-00-0	Die Kunst der Zauberei.....	43
8-01-0	„... immer draußen!“	43
8-02-1	Kleine Köche – Kinder lernen kochen	44
8-02-2	Kleine Köche – Kinder lernen kochen	44
8-02-2	Malen mit Naturfarben.....	44
8-06-3	Weihnachts-Töpferwerkstatt	46
8-08-0	Tierparkerlebnistage	45
8-09-1	Einrad- und Funboard Schule.....	45
8-09-2	Einrad- und Funboard Schule.....	45

Musikschule

Instrumentalunterricht: Gitarre, Akkordeon, Keyboard, Klavier, Blockflöte, Querflöte

**Suchen Sie eine Geschenkidee ?
Verschenken Sie doch einmal einen VHS-Kurs-Gutschein !**





Wir sind für Sie da – so zuverlässig wie ein Schutzengel

Jörg Ingwersen e. K. und Achim Drews e. K.

Niedernstraße 7, 24589 Nortorf

Tel. 04392/92730, Fax 04392/927320



Alle Sicherheit für uns im Norden.

PROVINZIAL

Die Versicherung der Sparkassen

JETZT NEU

WEBDESIGN

GROßFORMATDRUCK

- mit innovativen digitalen Lösungen
- für Ihren erfolgreichen Werbeauftritt
- in höchster Qualität

— DRUCKCENTRALE —
OFFSETDRUCKEREI

NIEDERNSTR. 5
24589 NORTORF

TEL. 04392 840 833
www.druckcentrale.de



„Unsere Sprache ist auch unsere Geschichte“

„Komm mit“, sagte der Esel „etwas Besseres als den Tod finden wir überall...“

Eine Lesung über Leben und Werk der Brüder Grimm

Ein Kulturvolk ohne Vergangenheit gleicht einem Buch mit leeren Seiten. Die Poesie der altdeutschen Literatur wäre vergessen, hätten sie nicht zwei unzertrennliche Brüder für uns gerettet. Jakob und Wilhelm Grimm haben die deutsche Dichtung früherer Zeit wie einen Schatz gehoben. Nicht nur die Märchen haben sie vor dem Vergessen bewahrt, auch Sagen und Volkslieder haben sie gesammelt, und Jakob Grimm brachte eine erste „Deutsche Grammatik“ heraus. Wilhelm und Jakob Grimm legten zusammen den Grundstein für ein „Deutsches Wörterbuch“.

Die Kinder- und Hausmärchen gehören seit mehr als zweihundert Jahren zu den erfolgreichsten Büchern der Weltliteratur und sind nach der Luther-Bibel sicher das weltweit bekannteste Werk der deutschen Literatur.

Heinrich Heine nannte das Werk der Brüder „einen gotischen Dom, worin alle germanischen Völker ihr Stimm erheben“ und Ernst Moritz Arndt meinte: „Der wahre deutsche Geist lebt in seiner Dichtung, in Liedern und Märchen, in alten Chroniken und Legenden, in den unerschöpflichen Schätzen der Sprache“.

Karl-Heinz Langer war mehr als 18 Jahre an der Niederdeutschen Bühne Kiel als Schauspieler und Regisseur tätig und leitete 10 Jahre lang die Niederdeutsche Bühne Preetz, an der er heute noch als Regisseur und Schauspieler tätig ist.

Für unsere Planung: Bitte melden Sie sich bis zum 26. Oktober 2018 an!

Make Up Workshop "Herbstglitzern"

Fahler, müder Teint in der kalten Jahreszeit?

Ich zeige Ihnen in wenigen Schritten, wie wir Ihre Haut auch in den trüben Monaten zum Leuchten bringen, ob natürlich oder auch gerne glamouröser für die Weihnachtszeit.

Tauchen Sie ab in die Welt der Farben und aktuellen Herbst/Wintertrends und welche besonders gut zu Ihnen passen. Ich passe mich Ihren individuellen Bedürfnissen an und wir erarbeiten nach ihren Wünschen unter meiner Anleitung ein typgerechtes Make-Up.

Die Kursgebühr beinhaltet alle Materialien.

Führung durch die NordArt in Büdelsdorf

Die seit 1999 in den Sommermonaten stattfindende NordArt gehört zu den größten jährlichen Ausstellungen zeitgenössischer Kunst in Europa. Die NordArt bietet ein umfassendes Panorama internationaler zeitgenössischer Kunst in einem besonderen Ambiente. Mehr als 200 ausgewählte Künstler aus aller Welt zeigen ihre Bilder, Fotografien, Videos, Skulpturen und Installationen, die nicht nur für sich sprechen, sondern im Zusammenspiel und vor der einzigartigen Kulisse der Carlshütte und im historischen Skulpturenpark mit- und gegeneinander neue Perspektiven entwickeln.

Treffpunkt: 24782 Büdelsdorf, Vorwerksallee, ACO Wagenremise im Skulpturenpark

Für unsere Planung: Bitte melden Sie sich bis zum 06.09.2018 an.

L 1-00-0

Karl-Heinz Langer

So, 04.11.2018,

11:00 - 13:00 Uhr

Dorfgemeinschaftshaus

Borgdorf/Seedorf, Schulstr.

Kursgebühr: 12,00 €



L 1-00-1

Sandra Knopf

Sa, 03.11.2018,

14:00 - 17:00 Uhr

Haus der Vereine und Verbände,

1. OG Besprechungsraum

Kursgebühr: 33,00 €

L 1-00-2

N.N.

So, 16.09.2018,

11:00 - 12:30 Uhr

Kursgebühr: 24,00 €

flower
power

Gärtnerei
SCHNACK
Meine Pflanzen - Mein Zuhause

- Qualitätspflanzen für drinnen und draußen
- Floristik & Geschenkideen
- Zubehör & Lieferservice

24589 Nortorf · Itzehoer Str. 23 · Tel. 04392 917320 · www.gaertnerei-schnack.de

Elektro
 **TIEGS** GmbH & Co KG
Hausgeräte Service Vertrieb

24589 Nortorf · Jungfernstieg 7-9 · Tel. 04392 913190 · www.elektro-tiegs.de

BLUMENECKE

FLORISTIK. KRANZBINDEREI. GESCHENKE

 **SCHÖNBECK** 

★★★★★
FLEUROPS
bring't's 

Inh.: Cordula Krause
24589 Nortorf

Telefon (04392) 4490 · Fax (04392) 8119



Besuch im NDR Landesfunkhaus in Kiel

Eine Mitarbeiterin, ein Mitarbeiter wird Ihnen die Arbeit von Hörfunk und Fernsehen erläutern und steht Ihnen für die Beantwortung von Fragen zur Verfügung. Anschließend haben Sie die Möglichkeit, das „Schleswig-Holstein Magazin“ live im neuen digitalen Fernsehstudio zu erleben. Die Führung endet nach der Sendung gegen 20 Uhr. Das Mindestalter beträgt 15 Jahre.

Treffpunkt: 18:15 Uhr, Kiel, Schlossplatz 3, im Vorraum beim Pförtner

100 Jahre Matrosenaufstand in Kiel

Die Novembertage 1918 in Kiel hatten herausragende Bedeutung. Matrosen- und Arbeiteraufstand sollten den Verlauf der deutsch-europäischen Geschichte entscheidend verändern. Es kam das Ende des ersten Weltkrieges und es entstand die Weimarer Republik. Die Demokratie war geboren. Wenige Tage in Kiel genügten für Veränderungen solcher Tragweite.

Treffpunkt: Schifffahrtsmuseum Fischhalle, Wall 65, Kiel

Elternzeit, Elterngeld etc.

Was berufstätige Mütter und Väter darüber wissen sollten.

Die Leistungen, die Mütter und Väter beanspruchen können, um Zeit und Geld für ihren Nachwuchs zu haben, sind in den letzten Jahren immer wieder verändert und erweitert worden. Um den Überblick zu behalten, klärt die Veranstaltung über die verschiedenen rechtlichen Möglichkeiten auf. Themen sind Mutterschutz, Mutterschaftsgeld, Stillzeiten, Elternzeit, Elterngeld, ElterngeldPlus u.a. Es wird über Entscheidungen gesprochen, die zu mehr Elterngeld führen können durch z.B. sinnvolles Ausnutzen von ElterngeldPlus, Steuerklassenwechsel, den richtigen Anspruchssteller (Vater oder Mutter) ...

Was meine Seele stark macht

Das kleine 1x1 der Widerstandskraft (Resilienz)

Wir alle kennen Menschen, die sich ihre seelische Spannkraft erhalten, obwohl ihr Leben alles andere als einfach ist.

Was hält diese Menschen lebendig? Was hält sie fähig, mit Belastungen, Krisen und Konflikten umzugehen? Worin liegt das Geheimnis ihrer Dynamik und Flexibilität?

In der Veranstaltung erfahren Sie, welche grundlegenden Einstellungen und Fähigkeiten einen Menschen auszeichnen, der gelernt hat, mit den Anforderungen des Lebens gut und erfolgreich umzugehen. Sie erhalten Anregungen, wie Sie die Widerstandskräfte Ihrer Seele stärken können.

Rhetorik & Kommunikation – privat, beruflich oder im Verein

Schwerpunkte:

- Sicheres Auftreten – Lampenfieber
- Selbst – und Fremdwahrnehmung
- Gespräche mit Chefs, Kollegen und Kunden
 - Fragetechnik und Argumentation
 - Redeaufbau und –vorbereitung
 - Behaupten in Diskussionen
 - Redegewandt – schlagfertig!

Anmeldung über VHS Hohenwestedt, Tel. 04871-499644

L 1-00-3

N.N.

Mo, 24.09.2018,

18:30 - 20:00 Uhr

NDR-Landesfunkhaus in Kiel

Kursgebühr: 8,00 €

L 1-01-0

Ernst Mühlenbrink

So, 23.09.2018,

11:00 - 12:30 Uhr

Kursgebühr: 10,00 €

L 1-03-1

Carin Schumacher

Do, 20.09.2018,

19:30 - 21:30 Uhr

Gemeinschaftsschule Nortorf

Raum O.1

Kursgebühr: 8,00 €

L 1-06-0

Hildegund Brandenbusch-Geiser

Do, 15.11.2018,

19:00 - 21:15 Uhr

Gemeinschaftsschule Nortorf

Raum O.1

Kursgebühr: 8,00 €

Leitung: Torsten Bentfeld,

Dipl.- Verwaltungswirt

Dauer: Samstag 10 – 18 Uhr,

Sonntag 10 – 17 Uhr,

09./10.02.2019

Beginn: Samstag, 9. Februar

2019, 10.00 Uhr

(Wochenendseminar) in

Hohenwestedt

Gebühr: 65,00 €



Heimatkunde, Biologie



L 1-09-1

Johann Peter Nissen
Sa, 29.09.2018,
11:00 - 13:00 Uhr
Hamburg
Kursgebühr: 15,00 €
Fahrtkosten: 10,00 €

Hamburgs schöne Schwester: Altona

Hamburgs schöne Schwester Altona hat zwar sehr unter dem Krieg gelitten, aber etwas von der vergangenen Pracht ist auch heute noch zu sehen. Und im ehemaligen Hafengebiet am Elbufer sind spektakuläre Neu- und Umbauten entstanden. Das frühere Industriedorf Ottensen (beginnt gleich am Bahnhof Altona, und dort starten auch wir unseren Rundgang) ist zu einem beliebten Szeneviertel geworden - behutsam sanierte Gewerbebauten wie Wohnhäuser tragen ebenso zur urbanen Atmosphäre bei wie eine Vielzahl von Läden, Cafés und Restaurants. Der Spaziergang endet am Fischmarkt.

Treffpunkt Nortorfer Bahnhof 10 Uhr, Dauer des Spaziergangs in HH: 2 Stunden

L 1-09-2

Lutz Bertram
Do, 13.09.2018,
17:00 - 18:30 Uhr
Kursgebühr: 4,00 €

Nicht nur Kartoffeln

Betriebsbesichtigung der Brückner Werke

Luft- und gefriergetrocknete Gemüse, Kräuter und Früchte werden in den Brückner Werken verarbeitet. Es wird produziert, veredelt und je nach Kundenwunsch in kleine oder große Gebinde abgepackt. Neue Trends und Methoden werden erforscht, um den Wünschen der Verbraucher gerecht zu werden.

Treffpunkt: Tor 1, Brückner Werke, Nortorf, Fabrikstr. 6

L 1-10-0

Gudrun Aschenbach
Sa, 15.09.2018,
14:00 - 16:00 Uhr
Wrohe
Kursgebühr: 7,00 €

Wildfrüchtespaziergang in Westensee

Superfood aus Norddeutschland

Warum Gojibeeren, Moringapulver oder Chiasamen aus fernen Ländern kaufen? Bei uns können Sie kraftvolle Vitalstofflieferanten wie Holunderbeeren, Walnüsse, Brennnesselsamen und viele weitere gesunde Wildfrüchte in der Natur kostenlos selbst sammeln. Bei einem herbstlichen Spaziergang in landschaftlich reizvoller Umgebung können Sie alles erfahren, was Sie zur Ernte und Verarbeitung wissen möchten. Zum Abschluss freuen Sie sich auf Kostproben von meinem Wildfrüchte-Marmeladen-Buffer

**Treffpunkt: Dorfstr. 1a, 24241 Westensee, Parkplatz Badestelle/Gasthaus
In Kooperation mit der VHS Felde**

Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung, Fernglas, ggf. Notizblock



L 1-10-1

Gudrun Aschenbach
So, 23.09.2018,
14:00 - 17:00 Uhr
Wrohe
Kursgebühr: 10,00 €

Naturkundliche Wanderung im NSG Nordöstlicher Westensee

Die Entdeckung der Langsamkeit

Im Schnecken tempo haben sich Weichtiere über 500 Millionen Jahre sehr erfolgreich und vielfältig an das Leben vom Wasser zum Land angepasst. Auf der rund 6 km langen, teilweise wildnisnahen Strecke zu den Muschelbänken im Naturschutzgebiet nehmen wir uns Zeit, die besondere Vielfalt und ökologische Bedeutung dort vorkommender Schnecken und Muscheln sowie seltene Pflanzen am Wegesrand näher zu betrachten. Schneller als im Schnecken tempo wandern wir aber trotzdem.

**Treffpunkt: Seeweg 21, 24259 Wrohe, Parkplatz Badestelle/Campingplatz
In Kooperation mit der VHS Felde**

Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung, Sitzkissen, Fernglas, ggf. Notizblock



Herbstspaziergang im Stadtpark Neumünster

Bäume kennen und lieben lernen

Ob einheimisch oder fremdländisch: Beeindruckend große und prächtige Exemplare verschiedener Baumarten schmücken den Park. In der Vegetationsphase der Fruchtreife und der beginnenden Herbstfärbung zeigen die Bäume nicht nur eine ihrer schönsten Seiten, sie lassen sich auch gut bestimmen

**Treffpunkt: Geerdsstraße, 24537 Neumünster,
Waldparkplatz am Anfang der Geerdsstraße, s. Luftballon
In Kooperation mit der VHS Neumünster**

Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung, Sitzkissen, Fernglas, ggf. Notizblock

Botanische Wanderung auf den Kieler Berg bei Groß Vollstedt

Geschichten von Hülsen, Hügeln und Hünen

Nicht der besser bekannte Tüteberg mit seinen 88 m ist der höchste Berg im Naturpark Westensee, sondern der Kieler Berg mit 94 m. Lässt sich wegen der dichten Bewaldung seines Gipfels von dort auch kein Panoramablick genießen, kann das Auge doch während der Wanderung weit über eiszeitlich geformte Landschaft und bronzezeitliche Hügelgräber schweifen. Neben den herbstlich geschmückten Bäumen und Sträuchern erfahren die Spuren frühzeitlicher Besiedlung auf einer etwa 5 km langen Strecke unsere Aufmerksamkeit

**Treffpunkt: 24802 Groß Vollstedt, L 48, zweiter Wanderer-Parkplatz zwischen
Emkendorfer Kreuz (L255/L48) und Groß Vollstedt (Luftballon)
In Kooperation mit der VHS Felde**

Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung, Sitzkissen, Fernglas, ggf. Notizblock

Arche Warder - mehr als nur ein Tierpark

Rundgang mit Führung

Kaum einer kennt noch die vielen Nutzierrassen die früher in den verschiedenen Regionen das Landschaftsbild prägten.

Viele dieser alten Rassen sind in Vergessenheit geraten oder wurden bewusst durch leistungsstärkere Rassen ersetzt.

In einer industrialisierten Landwirtschaft steht viel Fleisch, rasches Wachstum, hohe Leistung im Vordergrund. Das brachte viele Rassen an den Rand des Aussterbens. Die Arche Warder ist Europas größter Tierpark für seltene und vom Aussterben bedrohte Nutzierrassen. Mit einem wissenschaftlichen Konzept nimmt die Arche Warder eine wichtige Funktion bei der Erhaltung von seltenen Nutzierrassen ein.

Bei einer Führung werden viele der besonderen Rassen vorgestellt und das Erhaltungskonzept der Arche Warder erläutert. Der Landschaftspark Arche Warder zeigt über 80 Rassen in naturnahgestalteten, tiergerechten Anlagen.

L 1-10-2

Gudrun Aschenbach

So, 30.09.2018,

14:00 - 16:00 Uhr

Kursgebühr: 7,00 €

L 1-10-3

Gudrun Aschenbach

Sa, 27.10.2018,

13:00 - 16:00 Uhr

Kursgebühr: 10,00 €

L 1-10-4

Stefanie Klingel

So, 09.09.2018,

14:00 - 15:30 Uhr

Kursgebühr: 15,00 €

Kursgebühr für Kinder: 10,00 €





Kultur, Gestalten, Tanzen

L 2-05-0

Gernot Graaf
Mo, 17.09.2018,
20:15 - 21:45 Uhr, 6 Termin(e)
Mühle, Raum I,
Hohenwestedterstr. 6, Nortorf
Kursgebühr: 50,00 €

Fit für das Parkett

Tanzkurs für Anfänger

Wenn Sie sich bislang noch nicht zu einem Tanzkursus entschließen konnten, da viele Tänze in der Praxis selten anwendbar sind, ist dies der richtige Kurs für Sie! Hier geht es vorrangig um die Grundschritte und einige Figuren des meistangewandten Tanzes, dem Discofox; zudem werden wir andere Tänze kurz ansprechen, so dass Sie zukünftig auf unterschiedlichen Veranstaltungen nach jeder Musik tanzen können. Auch Einzelanmeldungen sind möglich.

Eine nicht allzu stumpfe Schuhsohle ist empfehlenswert.

L 2-05-1

Gernot Graaf
Mo, 17.09.2018,
18:30 - 20:00 Uhr, 6 Termin(e)
Mühle, Raum I,
Hohenwestedterstr. 6, Nortorf
Kursgebühr: 50,00 €

Fit für das Parkett

Tanzkurs für Fortgeschrittene

Dies ist der richtige Kurs für Tanzpaare, die ihre Grundkenntnisse auffrischen und verbessern wollen.

Eine nicht allzu stumpfe Schuhsohle ist empfehlenswert.

L 2-05-2

Gernot Graaf
Mo, 17.09.2018,
16:45 - 18:15 Uhr, 6 Termin(e)
Mühle, Raum I,
Hohenwestedterstr. 6, Nortorf
Kursgebühr: 50,00 €

Fit für das Parkett

Tanzkurs für Jugendliche - Anfänger

Ihr habt nun endlich die Chance, an wenigen Tagen das, was Ihr so auf der Tanzfläche können solltet, um in Eurem Umfeld mitzuhalten, entspannt zu erlernen - also vorrangig Discofox!

Eine nicht allzu stumpfe Schuhsohle ist empfehlenswert.

L 2-05-5

Christin Ohage
Di, 18.09.2018,
19:15 - 20:45 Uhr, 10 Termin(e)
Gemeinschaftsschule Nortorf
Gebäude I, Aula
Kursgebühr: 60,00 €

Line Dance für fortgeschrittene Anfänger

In diesem Kurs sind alle herzlich willkommen, die schon mal Line Dance getanzt haben und bei denen schon ein paar Grundlagen vorhanden sind. Zu Musikstücken aus verschiedenen Genres wollen wir Tänze lernen, wobei der Spaß immer an erster Stelle steht. Getanzt wird in normaler Freizeitkleidung. Von Vorteil sind bequeme Schuhe mit nicht zu viel Profil, die aber auch nicht zu glatt sind.

Kleingruppengebühr ab 6 TN 80,00 €, ab 8 TN 60,00 €, ab 10 TN 49,00 €

Bitte mitbringen: Getränk

L 2-05-6

Christin Ohage
Sa, 15.09.2018,
17:00 - 19:00 Uhr
Gemeinschaftsschule Nortorf
Gebäude I, Aula
Kursgebühr: 15,00 €

Line Dance - Schnupper-Workshop

Zum Reinschnuppern für Anfänger oder „mal wieder tanzen“ für fortgeschrittene Anfänger und Wiedereinsteiger. Vielleicht als Familienevent, gemeinsame Unternehmung mit Freunden oder man lernt neue nette Leute kennen, die genauso Spaß an Musik und Tanzen haben. Line Dance bedeutet, Tanzen in der Gruppe ohne Partner unabhängig von Alter und Geschlecht. Es gibt viele neue Anfängertänze. Getanzt wird in normaler Freizeitkleidung. Von Vorteil sind bequeme Schuhe mit nicht zu viel Profil, die aber auch nicht zu glatt sind.

Kleingruppengebühr ab 6 TN 18,00 €, ab 8 TN 15,00 €, ab 10 TN 12,00 €

Bitte mitbringen: Getränk



Line Dance Workshop "Christmas"

Die Weihnachtszeit steht vor der Tür und auch im Line Dance wollen wir uns darauf einstimmen. Tänze auf einem leichten bis mittleren Schwierigkeitsniveau zu diesem Thema stehen auf dem Programm. Wer ein paar Grundkenntnisse besitzt und Lust hat, zu solcher Musik Tänze zu lernen, ist hier genau richtig. Ob z. B. stimmungsvolle Musik von Michael Buble oder Klassiker aus Rock und Pop, der Spaß steht wieder ganz vorne.

Kleingruppengebühr ab 6 TN 18,00 €, ab 8 TN 15,00 €, ab 10 TN 12,00 €

Bitte mitbringen: Getränk

Line Dance - Workshop "2018"

Das neue Jahr beginnt. Was hatte das vergangene Jahr an neuen Choreographien beim Line Dance zu bieten? Ausgewählte Tänze auf einem leichten bis mittleren Schwierigkeitsniveau stehen heute Nachmittag auf dem Programm. Wer ein paar Grundkenntnisse besitzt und neugierig ist, ist herzlich willkommen.

Kleingruppengebühr ab 6 TN 18,00 €, ab 8 TN 15,00 €, ab 10 TN 12,00 €

Bitte mitbringen: Getränk

Nachruf



Wir sind sehr traurig, dass Brigitte Borchardt völlig überraschend am 17.06.2018 verstorben ist.

*Sie hat 12 Jahre lang in den gemeinsamen Kursen mit Monika Rosacker-Johannsen mit viel Engagement die Freude am Malen mit Aquarell- und Acrylfarben vielen Kursteilnehmer*innen vermittelt.*

*Brigitte wird den Kursteilnehmer*innen und uns fehlen und wir behalten sie in dankbarer Erinnerung.*

Aquarellmalerei

Malkreis

Kreativität macht Freude!

In diesem Malkreis besteht die Möglichkeit, Aquarellmalerei neu zu erlernen oder vorhandene Kenntnisse zu vertiefen. Mit viel Freude und Spaß lernen Sie, wie eindrucksvolle Aquarellbilder entstehen. Vermittelt werden Grundlagen für Anfänger und Fortgeschrittene.

Über Anfänger freuen wir uns!

Fragen zu den Materialien beantwortet die Kursleiterin gerne telefonisch:
Monika Rosacker-Johannsen 04392-2542

L 2-05-7

Christin Ohage

Sa, 24.11.2018,

17:00 - 19:00 Uhr

Gemeinschaftsschule Nortorf

Gebäude I, Aula

Kursgebühr: 15,00 €

L 2-05-8

Christin Ohage

Sa, 19.01.2019,

17:00 - 19:00 Uhr

Gemeinschaftsschule Nortorf

Gebäude I, Aula

Kursgebühr: 15,00 €

L 2-07-0

Monika Rosacker-Johannsen

Di, 25.09.2018,

18:30 - 20:30 Uhr, 5 Termin(e)

Gemeinschaftsschule Nortorf

Raum 1.3

Kursgebühr: 30,00 €



Kultur, Gestalten, Tanzen

L 2-07-1

Christiane Badura

Sa, 24.11.2018,

14:00 - 17:00 Uhr, 4 Termin(e)

Gemeinschaftsschule Nortorf,

Raum 1.3,

Kursgebühr: 14,00 €

Matreial: 5,00 €

Künstlerische Prozesse erleben - Workshop

Der Fokus in diesem Workshop liegt auf dem künstlerischen Prozess. Ein Werk entsteht nicht durch einen kontinuierlichen und vorhersehbaren Prozess, sondern durch künstlerische Strategien. Erleben Sie mit mir die Faszination des Veränderungsprozesses ihres Bildes. Für diesen Kurs brauchen Sie keine künstlerischen Erfahrungen.

Kleingruppenegebühr ab 6 TN 22,00 €, ab 8 TN 14,00 €

Bitte mitbringen: vorhandene Utensilien, Materialien können gerne mitgebracht werden.

L 2-07-2

Christiane Badura

Di, 08.01.2019,

19:00 - 20:30 Uhr, 4 Termin(e)

Gemeinschaftsschule Nortorf,

Raum 1.3,

Kursgebühr: 25,00 €

Matreial: 5,00 €

Acrylfarbe kombiniert, Effekte, Tricks und mehr...

Entdecken Sie in diesem Kurs wie vielseitig Acrylfarbe beim Malen eingesetzt werden kann und in welchen Kombinationen mit anderen Malmitteln wie Pastellkreide eine perfekte Ergänzung stattfinden kann. Experimentieren Sie mit verschiedenen Techniken und Malwerkzeugen. Erfahrungen sind für diesen Kurs nicht nötig.

Kleingruppenegebühr ab 6 TN 33,00 €, ab 8 TN 25,00 €

Bitte mitbringen: vorhandene Utensilien, Materialien können gerne mitgebracht werden.





Ankündigung für Frühjahr 2019 „Schmuck, der die Seele ...“

Fertigen Sie selbständig in diesem Goldschmiedekurs 2-3 Lieblingsschmuckstücke in 925 Sterling Silber an. Die Goldschmiede-Techniken Schmieden, Treiben und Löten werden erlernt. Die Goldschmiedemeisterin stellt das Werkzeug und das Silber in bearbeiteten Formen wie Ringschienen und Blechen zur Verfügung und steht Ihnen fachkundig bei der Anfertigung zur Seite.

Messerscharfe Tage

Das Messer ist seit Tausenden von Jahren das wichtigste Werkzeug, um einem Stück Holz eine Funktion zu verleihen. Gerade in der heutigen Zeit ist es, mit den eigenen Händen Gegenstände zu erschaffen. Es fördert und schult wichtige Kompetenzen: Konzentration, Ausdauer, Feinmotorik, Koordination um nur einige zu nennen. Das Schneiden ist ein kreatives Tun, das fast überall ausgeführt werden kann. Ein Stück Holz, ein gut geschliffenes Messer, etwas Fantasie. Sie erfahren etwas über geeignetes Schnitzholz und Messer. Eine Kiste voller Ideen bringe ich mit, damit sie selbst kreativ werden können.

Kleingruppengebühr ab 6 TN 30 €, ab 8 TN 23 €

Engel aus Glas

Nicht nur für die Weihnachtszeit

Wir fertigen Glasbilder in Tiffanytechnik. Je nach Motiv richtet sich der Kurs an Anfänger oder Fortgeschrittene. Glasschneiden, Schleifen, Einfassen, Löten sind Techniken, um wunderschöne Fensterbilder herzustellen. Glas, Vorlagen und Werkzeug werden gestellt.

Die Materialkosten (ca. 5,- €) sind bei der Kursleiterin zu entrichten.

Tragbares aus Stoff

Workshop für kreative Menschen von 10 - 88 Jahren

Taschen und Beutel kann man nie genug haben.

Wie wäre es, wenn Du dir Deinen eigenen individuellen Rucksack nähst?

Bitte mitbringen: Stoffe, Stoffreste (auch gerne alte Jeans), scharfe Schere, Stecknadeln, Nähgarn, passende Kordel ca. 7 mm im Durchmesser und ca. 4 m lang, intakte Nähmaschine und Verlängerungskabel.



Zauberhafte Wichtel & Zipfelmützenbäumchen

Aus verschiedenem Tannengrün, Moosen, Zweigen, Zapfen und vieles mehr binden wir Weihnachtsdekorationen für draußen und drinnen. Jeder Wichtel und jedes Bäumchen ist ein Unikat. Unter fachkundiger Anleitung und in netter weihnachtlicher Runde macht es doch gleich mehr Spaß und Freude. Wer eine Bezugsquelle für Tannengrün hat, darf sich gerne bei der VHS melden. Mitzubringen: Gartenschere



08. + 09. Februar 2019

Freitag 16.00 bis 22.00 Uhr,
Sonntag 9.00 - 19.30 Uhr

L 2-08-0

Martina Lange-Görns
Fr, 26.10.2018, 19:00 - 21:30 Uhr
Sa, 27.10.2018, 10:00 - 12:30 Uhr
Gemeinschaftsschule Nortorf
Werkraum
Kursgebühr: 23,00 €
Material: 5,00 €

L 2-08-1

Ulla Berndt
Fr, 16.11.2018, 18:30 - 21:30 Uhr
Sa, 17.11.2018, 15:00 - 19:00 Uhr
Gemeinschaftsschule Nortorf
Werkraum
Kursgebühr: 28,00 €

L 2-09-0

Monika Schumann
Sa, 10.11.2018,
10:00 - 14:00 Uhr
Gemeinschaftsschule Nortorf
Raum 1.3
Kursgebühr: 15,00 €

L 2-10-0

Regine Wolf
Sa, 17.11.2018, 13:00 - 15:30 Uhr
Haus der Vereine und
Verbände, UG, Raum III
Kursgebühr: 12,00 €
Material: 7,00 €



Textiles Gestalten

Leitung: Anneke Niemeyer,
Integrative Stimmtrainerin,
Sängerin

Dauer: 1 Samstag,
14.00 – 17.00 Uhr

Beginn: Samstag, 27. Oktober
2018, 14.00 Uhr in
Hohenwestedt
Gebühr: 15,00 €

L 3-00-0

Christin Ohage
Sa, 03.11.2018,
16:00 - 18:00 Uhr

Gemeinschaftsschule Nortorf
Gebäude I, Aula
Kursgebühr: 15,00 €

L 3-00-1

Christin Ohage
So, 20.01.2019,
16:00 - 18:00 Uhr

Gemeinschaftsschule Nortorf
Gebäude I, Aula
Kursgebühr: 15,00 €

L 8-00-0

Kay Herzig
So, 11.11.2018,
14:00 - 16:00 Uhr

Grundschule Eingangshalle,
Eingang über den Schulhof
Kursgebühr: 12,00 €

Einfach singen! (Workshop)

„Wer sprechen kann, kann auch singen“ heißt es in einem afrikanischen Sprichwort und das bringt es auf den Punkt: Jede/r kann singen! Singen tut Körper und Seele gut und macht besonders mit anderen zusammen Spaß. In diesem Workshop gehen wir zusammen auf eine musikalische Weltreise: einfache Lieder von Afrika bis Finnland, Kanons und Mantras sind ohne Noten oder Vorkenntnisse leicht zu erlernen und entfalten ihre Wirkung schon nach ein paar Tönen im gemeinsamen Klingen. Ergänzend dazu gibt es Übungen und Tipps zum entspannten, stressfreien und gesunden Singen.
Anmeldung über VHS Hohenwestedt, Tel. 04871-499644

Jonglage und Co - Workshop

Dieser Workshop richtet sich in erster Linie an Erwachsene, aber auch Familien mit Kindern sind herzlich willkommen, die gemeinsam etwas unternehmen möchten. (geeignet für Kinder ab ca. 9 Jahren) Wer möchte, kann hier das Jonglieren mit drei Bällen lernen oder vielleicht auch einen kleinen Trick dazu. Desweiteren steht einiges Material zur Verfügung, um in lockerer Atmosphäre sich auszuprobieren, wie z. B. Diabolo, Tellerdrehen, Hula Hoop, Snakeboard und Waveboard. Alles kann mal getestet und unter Anleitung erprobt werden.

Kleingruppengebühr ab 6 TN 18,00 €, ab 8 TN 15,00 €, ab 10 TN 12,00 €
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe, Getränk

Jonglage und Co - Workshop

siehe Kursbeschreibung L 3-00-0

Die Kunst der Zauberei

Für Zauberlehrlinge von 8-88 Jahre

Ein Zauberer gibt Einblick in seine Programme und unterstützt Zauberer-Nachwuchs mit Tipps und Tricks.

Bitte mitbringen: Pausengetränk, eigene Zaubersachen können mitgebracht werden.

Ein herzliches
Dankeschön
an die Inserenten, die uns
durch ihre Anzeige
helfen, die Zuzahlungskosten
für den Programmdruck
zu reduzieren.



„VHS macht gesünder!“

Der Hirnforscher Gerald Hüther ist überzeugt, dass „Begeisterung Dünger für das Gehirn“ ist, und weist in seinen Schriften immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnis. Hier werden Sachinformation und Lernen mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte... wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

Yoga

Dieser Kurs ist für Anfänger ohne Altersbeschränkung geeignet.

Yoga fördert ein inneres Gleichgewicht zwischen Geist, Körper und Seele als Basis der Gesundheit. Wache Beobachtung und Achtsamkeit führen in wohlthuende Stille und wecken das Wesentliche in uns: innere Ruhe und Lebensfreude. Atem und Körperbewegungen erfolgen langsam und aufmerksam unter ständiger Selbstbeobachtung. Eine Aktivierung der Spannkraft aus der inneren Tiefe bei gleichmäßiger, vollständiger Atmung bewirkt das Erleben von Entspannung und Gelassenheit. In erlebter Stille lösen sich Selbstentfremdung, Verkrampfungen, Fehlhaltungen und ein Ballast übermäßiger, geistiger Aktivität auf zu Gunsten einer ganzheitlichen Lebensweise. Um Impulse sich setzen zu lassen und Empfindungen nachzuspüren, stehen jeweils zwei Stunden zu Verfügung. Bitte mitbringen: Warme, bequeme Kleidung, dicke Socken, Yogamatte

Hatha Yoga am Abend

Hatha Yoga, das altindische Übungssystem, bietet die Möglichkeit, den Körper, den Geist und die Seele zu stärken und sich auf sich selbst zu besinnen. Aus dem Stress des Alltages und dem nach außen gerichteten Leben zurückfinden in die Stille des Augenblicks, um innere Stille, Vitalität und Wohlbefinden zu steigern. Dies kann immer mehr gelingen durch die achtsame und bewusste Ausführung der Körper-, Atem- und Meditationsübungen und der Tiefenentspannungstechniken. Yin und Yang orientierte Übungen bieten einen natürlichen Wechsel von Dehnung und Flexibilität sowie Kräftigung und Stärkung. Anspannungen und Blockaden können sich lösen, körperlich ebenso wie mental oder emotional.

Tauchen Sie ein in die bunte Yogawelt und erfahren es selbst. Einsteiger und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Yogamatten, Decke, evtl. kleines Kopfkissen und Sitzkissen (falls vorhanden).

Hatha Yoga

Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen! Dabei spielt es keine Rolle, wie alt Sie sind, ob Sie beweglich sind oder wie gut Sie entspannen können. Sie können in jeder Lebensphase mit Yoga beginnen. Die Bewegungsabläufe, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lassen sich für Einsteiger in einer großen Bandbreite variieren. Hier lernen Sie die Grundprinzipien des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch sanft angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit und Kraft finden können. Gut für – alle, die auf der Suche nach einem alltagstauglichen Weg sind, um wieder mehr im Augenblick anzukommen und die eigene Kraft zu spüren. Vorerfahrungen mit Yoga sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Warme bequeme Kleidung, warme Socken, Yogamatte oder andere geeignete Unterlage, Wolldecke und - nur soweit vorhanden - ein Yogasitzkissen.

L 3-01-10

Sibylle Jasper-Tönnies
Mi, 12.09.2018,
19:30 - 21:30 Uhr, 10 Termin(e)
Haus der Vereine und
Verbände, 1. OG, Raum 1
Kursgebühr: 80,00 €

L 3-01-11

Karin Brauns
Mo, 10.09.2018,
18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termin(e)
Haus der Vereine und
Verbände, 1. OG, Raum 1
Kursgebühr: 66,00 €

L 3-01-12

Meune Lehmann
Di, 11.09.2018,
17:45 - 19:15 Uhr, 12 Termin(e)
Haus der Vereine und
Verbände, 1. OG, Raum 1
Kursgebühr: 66,00 €



L 3-01-13

Meune Lehmann
Di, 11.09.2018,

19:30 - 21:00 Uhr, 12 Termin(e)
Haus der Vereine und
Verbände, 1. OG, Raum 1
Kursgebühr: 66,00 €

L 3-01-14

Karin Brauns
Mi, 12.09.2018,

16:45 - 18:15 Uhr, 12 Termin(e)
Haus der Vereine und
Verbände, 1. OG, Raum 1
Kursgebühr: 66,00 €

L 3-01-15

Karin Brauns
Do, 13.09.2018,

08:45 - 10:15 Uhr, 12 Termin(e)
Haus der Vereine und
Verbände, 1. OG, Raum 1
Kursgebühr: 66,00 €

L 3-01-16

Meune Lehmann
Do, 13.09.2018, 17:45 - 19:15

Uhr, 12 Termin(e)
Haus der Vereine und Verbände,
1. OG, Raum 1
Kursgebühr: 66,00 €

Hatha Yoga

siehe Kursbeschreibung L 3-01-12

Hatha Yoga am Nachmittag

siehe Kursbeschreibung L 3-01-11

Hatha Yoga am Morgen

siehe Kursbeschreibung L 3-01-11

Hatha Yoga

siehe Kursbeschreibung L 3-01-12





Hatha Yoga

siehe Kursbeschreibung L 3-01-12

Yoga für jeden

Yoga ist ein Übungsweg, um Körper, Atem, Geist und Seele so zu beeinflussen, dass sie harmonisch aufeinander einwirken. Die Yoga-Übungen schaffen einen Ausgleich zu den Belastungen und Herausforderungen des Alltags. Sie stärken den Körper, die Atmung, und unsere Fähigkeiten, achtsamer und gelassener mit uns und anderen umzugehen. Durch regelmäßiges Üben können innere Spannungen gelöst, die Beweglichkeit trainiert und die Konzentrationsfähigkeit verbessert werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Kissen, Decke

Yoga für die Hormonbalance

Für Frauen vor, in und nach den Wechseljahren

Workshop für Einsteigerinnen

Frei nach Dinah Rodriguez und angeglichen an die Yoga Vidya Reihe

Hormon-Yoga ist ein dynamisches Yoga. Die Kombination aus Körperübungen, Aktivierungsatmung und Energielenkung kann die Hormonproduktion anregen. Verschiedene Entspannungstechniken runden diese Yogapraxis ab. Sie erhalten damit die Möglichkeit ihren Körper während, vor und nach den Wechseljahren zu unterstützen, zu kräftigen und zu stärken. Wohlbefinden, Vitalität und ein positives Lebensgefühl können auf diese Weise gesteigert werden. Sie erlernen die verschiedenen Techniken, um sie schließlich zu Hause anwenden zu können.

Hormon-Yoga ist auch für jüngere Frauen mit Menstruationsstörungen geeignet.

Diese Yogapraxis ist nicht geeignet bei unbehandeltem hohem Blutdruck, erhöhtem Augeninnendruck oder Schwangerschaft.

Bei hormonbedingten Erkrankungen fragen Sie bitte Ihren Arzt/Ärztin, ob eine Teilnahme sinnvoll ist.

Bitte mitbringen: Warme bequeme Kleidung, warme Socken, Yogamatte oder andere geeignete Unterlage, evtl. ein kleines Kissen für den Kopf/Wolldecke und - nur soweit vorhanden - ein Yogasitzkissen.

Yoga für Mutter und Kind

Eine Yogaerlebnisstunde für Mutter, Vater, Oma, Opa ...und Ihr Kind (2-4 Jahre)

Eine Yogaerlebnisstunde für Mutter, Vater, Oma, Opa...und ihr Kind (2-4 Jahre) Hier können der kleine und der große Baum gemeinsam wachsen, die kleine und die große Sonne um die Wette strahlen und schließlich zusammen entspannen.

Bitte mitbringen: Bitte bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke und Sitzkissen (falls vorhanden) sowie evtl. ein kleines Kissen für den Kopf mitbringen.

L 3-01-17

Meune Lehmann

Do, 13.09.2018,

19:30 - 21:00 Uhr, 12 Termin(e)

Haus der Vereine und

Verbände, 1. OG, Raum 1

Kursgebühr: 66,00 €

L 3-01-18

Elisabeth Göldner

Di, 18.09.2018,

19:30 - 21:30 Uhr, 14 Termin(e)

Kita, Aula, Nortorf,

Kielerstr. 29 a

Kursgebühr: 77,00 €

L 3-01-19

Karin Brauns

Sa, 22.09.2018, 10:00 - 13:00 Uhr

Fr, 28.09.2018, 17:30 - 19:30 Uhr

Fr, 26.10.2018, 17:30 - 19:30 Uhr

Fr, 30.11.2018, 17:30 - 19:30 Uhr

Haus der Vereine und

Verbände, 1. OG, Raum 1

Kursgebühr: 40,00 €

L 3-01-20

Karin Brauns

Sa, 29.09.2018,

10:30 - 11:30 Uhr

Haus der Vereine und

Verbände, 1. OG, Raum 1

Kursgebühr: 10,00 €

Kursgebühr für Kinder: 2,00 €



L 3-01-21

Karin Brauns
Mo, 07.01.2019, 19:30 - 21:00
Uhr, 3 Termin(e)
Haus der Vereine und
Verbände, 1. OG, Raum 1
Kursgebühr: 18,00 €

Hatha Yoga Schnupperkurs

Für all jene, die keine Yogakenntnisse haben und Yoga gerne einmal ausprobieren möchten. Sie können in jeder Lebensphase mit Yoga beginnen. Hier lernen Sie die Grundprinzipien des Hatha Yoga kennen - Körperübungen für Anfänger zur Dehnung und Stärkung des Körpers, Atemtechniken für mehr Energie und Gelassenheit, sowie einfache Entspannungs- und Meditationstechniken, um wieder mehr im Augenblick anzukommen und Vitalität und Wohlbefinden zu steigern.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Yogamatten, Decke, evtl. kleines Kopfkissen und Sitzkissen (falls vorhanden).

Jörg Kybelka

Seit 14 Jahren als Yogalehrer tätig, habe ich vor 4 Jahren das Yoga auf dem Stuhl für mich entdeckt und gebe es mit großer Freude in der Hälfte meiner 6 Yogakurse pro Woche weiter.

Es bereichert Menschen, zu sehen, dass „doch noch etwas geht“, auch wenn altersbedingt Einschränkungen eintreten, vor denen keine/r verschont wird. Manche haben 40 Jahre Yoga gemacht und mussten irgendwann aufhören, weil nach der 2. Hüft-OP an ein Üben auf der Matte nicht mehr zu denken war. Diese Menschen erleben jetzt, dass der „nach unten schauende Hund“ mit Hilfe des Stuhls immer noch erfahren werden kann.

Das ist Lebensqualität pur!

Ich unterrichte vor dem Hintergrund des Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan, das als „Yoga des Bewusstseins“ von jeher einen Schwerpunkt in der Arbeit an der inneren Haltung und dem meditativen Geist hat. Etwas, das keine Altersbeschränkung kennt! Der aktuelle Kurs an der VHS Nortorf am Freitagvormittag bereichert den Tag in der Woche von Anfang an, den ich – neben meiner hauptberuflichen Tätigkeit in der EDV-Branche – ganz dem Yoga gewidmet habe. Dafür bin ich dankbar und freue mich auf das neue Semester.

L 3-01-22

Jörg Kybelka
Fr, 14.09.2018, 10:00 - 11:30
Uhr, 8 Termin(e)
Praxis f. Physiotherapie "Das
Sonneneck"
Gr. Mühlendtr. 20, Nortorf
Kursgebühr: 52,00 €

Yoga 50+

Yoga auf, am und mit dem Stuhl

Niemand ist zu alt, um Yoga zu üben, im Gegenteil! Je älter wir werden, desto mehr profitieren wir vom Yoga, körperlich, aber auch geistig und seelisch. Das Wesentliche vorab: Alle Übungen werden auf, am und mit dem Stuhl praktiziert.

Menschen, die mit Yoga beginnen, machen unabhängig von ihrem Alter die Erfahrung, dass sie ihre körperlichen Schwachstellen mit den Übungen bearbeiten und den ganzen Körper stärken. Sie verbessern ihre Haltung, atmen tiefer, entspannen leichter und fördern so ihre Gesundheit und Spannkraft. Ältere Yoga-Übende bezeugen, dass regelmäßiges Yoga ihnen hilft, Kraft und Umfang ihrer Vitalität zu steigern. Sie nehmen Aktivitäten wieder auf, die sie für immer verloren glaubten: Von Gartenarbeit, Radfahren, Tanz bis zu so alltäglichen Anforderungen wie dem Schneiden der Fußnägel.

Nach der Lebensmitte sagen die Jahresangaben immer weniger über unser biologisches Alter aus. Im Yoga bringen wir es deshalb auf die einfache Formel: Die Beweglichkeit meiner Wirbelsäule bestimmt das gefühlte Alter.

Über Fitness, Vorbeugung und Reha hinaus hat Yoga allerdings noch viel mehr zu bieten: Der meditative Aspekt dieser Technik fördert Selbstvertrauen, Mut und Zufriedenheit im Alltag.

ab 8 TN 52 €, ab 6 TN 68 € Kleingruppengebühr

Bitte mitbringen: Wasser, bequeme Kleidung,



Es erfolgt keine
Anmeldebestätigung.
Sollten Sie unsicher sein,
fragen Sie gerne nach.



Yoga 50+

Yoga auf, am und mit dem Stuhl

siehe Kursbeschreibung L 3-01-22

Tai Chi für Anfänger - Schnuppertermin Ruhe und Kraft in achtsamer Bewegung entwickeln

Den Anforderungen in Beruf, Familie und Freizeit gerecht zu werden, weckt bei immer mehr Menschen das Bedürfnis nach Erholung, bzw. nach einem Ausgleich.

Die chinesische Bewegungs- und Selbstverteidigungskunst Tai Chi ist ideal geeignet, um sich von den Anforderungen des Alltags zu erholen, und wieder neue Energie zu schöpfen. Die langsam und harmonisch ausgeführten Bewegungen wirken sich zum einen entspannend und zum anderen vitalisierend auf den ganzen Körper und das Nervensystem aus.

Es werden die Choreografie, die Prinzipien sowie die Anwendungen (z.B. transformiert für die Selbstbehauptung im Alltag) gelehrt.

Tai Chi kann man unter den Aspekten der Gesundheit, der Ästhetik oder der Spiritualität erlernen und praktizieren.

An diesem Termin bietet sich auch für Interessierte ohne Vorkenntnisse die Möglichkeit einen Einblick in die Geheimnisse des Tai Chi zu bekommen. In spielerischer Weise das eigene zentrale Gleichgewicht, entspannte Kraft und Bewegung durch loslassen

kennen zu lernen, macht vielleicht Lust auf mehr.

Bei ausreichend Interesse besteht die Möglichkeit einen Anfängerkurs zu gründen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung.

Tai Chi für fortgeschrittene Anfänger

Dieses Angebot richtet sich an Interessierte, welche über die ersten Bewegungsbilder

"Pang-Lü-Ji-An" hinaus

weitere Teile der Form nach Zhen Man Qing erlernen

möchten. Je weiter voran es im Praktizieren der Form geht,

um so mehr erscheint das Üben wie ein meditativer Tanz.

Aufwärm- und Lockerungsübungen sowie ein meditativer

Ausklang bilden den Rahmen zu den Kursabenden.

Die chinesische Bewegungs- und Selbstverteidigungskunst Tai Chi ist ideal, um sich von den Anforderungen des Alltags zu erholen und wieder

neue Energie zu schöpfen.

Vorkenntnisse sind wünschenswert.

Kleingruppengebühr ab 6 TN 74,00 €

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung

L 3-01-23

Jörg Kybelka

Fr, 07.12.2018,

10:00 - 11:30 Uhr, 5 Termin(e)

Haus der Vereine und

Verbände, 1. OG, Raum 1

Kursgebühr: 33,00 €

L 3-01-24

Michael Philipp-Steines

Sa, 10.11.2018,

15:00 - 17:30 Uhr

Gemeinschaftsschule Nortorf,

Gebäude I, Musikraum 6.9

Kursgebühr: 18,00 €

L 3-01-25

Michael Philipp-Steines

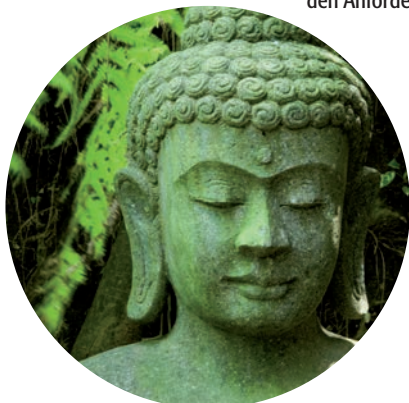
Mo, 17.09.2018,

18:45 - 20:15 Uhr, 10 Termin(e)

Gemeinschaftsschule Nortorf,

Gebäude I, Musikraum 6.9

Kursgebühr: 55,00 €





Klaus-Peter v. Stoessel
 Heilpraktiker
 Dorfstraße 35 · 24622 Gnutz
Tel. 04392 3475
www.biomed-praxis-nortorf.de

Praxis für Naturmedizin



- Integrative Medizin
- Früherkennung
- Vorsorge
- Beratung
- Therapie

Mitglied im Fachverband
 Deutscher Heilpraktiker e.V.



**Ihr Studio für Physiotherapie/Krankengymnastik
 und Fitness**

Niedernstr. 5 TELDEC Park
 24589 Nortorf
 Tel. 04392 92 46 26
 www.physio-fit-praxis.de

Mo - Fr 08.00 - 20.00 Uhr
 Sa 09.00 - 13.00 Uhr

- Physiotherapie/Krankengymnastik
- Osteopathie
- KG-Gerät
- Manuelle Lymphdrainage
- Medizinische Trainingstherapie
- Sportphysiotherapie
- Elastisches Taping
- Marnitz-Massage
- und weitere Massagetechniken
- Rehasportverein
- Präventive Maßnahmen
z.B. Rückenschule
- med. Fitnesstraining
- Individuelle Ernährungskonzepte
- Monatliche Erfolgskontrolle
- Diverse Kurse
z.B. Yoga, Zumba uvm.



Dipl. Psych. Roswitha Mangelsdorf
 Heilpraktikerin für Psychotherapie

Psychologische Beratung
 Lösungsorientierte Kurzzeittherapie
 Vorträge & Seminare

Ausbildungen zum 'Heilpraktiker für Psychotherapie'

ACADEMICUM Therapie & Seminare
 Manhagener Weg 4 e – 24631 Langwedel
 Tel. 04329 – 913 70 80 / www.academicum.de



Entspannungstraining gegen Stress

Oft achten wir erst auf uns, wenn wir gesundheitlich zu spüren bekommen, was Stress für unseren Körper bedeutet.

Dann kann uns helfen, gezielt Entspannungsphasen in den Alltag einzubauen.

Wir arbeiten mit Elementen aus dem Yoga, Autogenem Training, progressiver Muskelrelaxation, unserer Atmung, und gehen auf wunderschöne Fantasiereisen.

Wenn uns Schlafstörungen, Bluthochdruck oder gar Burnout bedrohen, begegnen wir der Herausforderung mit Aufmerksamkeit und Entspannung. Dieser Kurs kann mit und ohne Vorkenntnissen besucht werden, feste Elemente, wie Autogenes Training o.ä. wiederholen sich bewusst, jedoch kommen immer neue Themen dazu. Bitte mitbringen: Warme bequeme Wohlfühlkleidung, Decke, Yogamatte, ggf. Hocker

Schlafen Sie gut?

Unser Leben ist oftmals geprägt durch Eile. Äußere unvorhersehbare Dinge kommen auf uns zu, wir sind getrieben. Es fehlen die Ruheinseln, tagsüber und abends. Da kann es Besserung geben: Mit speziellen Bewegungsübungen synchronisieren Sie die Hirnaktivität. Die geistige Erregbarkeit nimmt ab, Sie werden ruhiger und können somit leichter in den Schlaf gleiten. Dieses System wirkt abends zum Einschlafen ebenso wie nachts zum Wieder-Einschlafen

Kleingruppengebühren: ab 6 TN 80 €, ab 8 TN 50 €

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke und ein Kissen

Schulter, Nacken, Kiefer - Feldenkrais kennenlernen

Das Kiefergelenk- wer beißt nicht schon mal die Zähne zusammen?
Durchhalten, Zähne knirschen

Der Nacken verspannt vor dem Computer, der Kopf wird schwer.

Wie (er) trage ich, was auf meinen Schultern lastet?

In diesem Kurs wird unsere Wahrnehmung geschult, damit es uns besser gelingen kann, die ersten Ursachen zu entdecken, um dann Bewegungsalternativen zu suchen die zu einem guten Durchatmen führen, zu leichten Schultern und zu einem beweglichen Nacken.

Kleingruppengebühr: ab 5 TN 80 €, ab 8 TN 50 €

L 3-01-26

Kristina Clausen-Schnoor
Mo, 22.10.2018, 19:00 - 20:30 Uhr, 8 Termin(e)
Kita, Aula, Nortorf,
Kielstr. 29 a
Kursgebühr: 47,00 €

L 3-01-27

Ute Hoops
Fr, 02.11.2018, 18:00 - 21:00 Uhr
Sa, 03.11.2018, 14:00 - 17:00 Uhr
Grundschule Nortorf, Jahnstr. 2
Aula, Eingang über den Schulhof
Kursgebühr: 50,00 €

L 3-02-0

Ute Hoops
Fr, 30.11.2018, 18:00 - 21:00 Uhr
Sa, 01.12.2018, 18:00 - 21:00 Uhr
Grundschule Nortorf, Jahnstr. 2
Aula, Eingang über den Schulhof
Kursgebühr: 50,00 €

www.sh.kursportal.info
**Kursportal
Schleswig-Holstein**
Ihre Datenbank für
Weiterbildung im Norden
→ Den richtigen Kurs finden
→ Informieren und vergleichen
→ Über 800 Anbieter

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



Stadtbücherei Nortorf

Niedernstraße 6 im Rathaus
www.amt-nortorfer-land.de/stabue
<https://sb-nortorf.lmscloud.net/>

Wir stellen unsere Angebote vor:
Freitag, 23.02.2018, 16:00 Uhr
Freitag, 25.05.2018, 16:00 Uhr

Viel mehr als Bücher ...



Dr. rer. nat. Edith Götsche Heilpraktikerin

• Augendiagnose • Homöopathie • Akupunktur • Ozontherapie

Neuenkamp 2 · 24589 Schülp b.N.
Tel. 0 43 92-40 80 00 · Fax 40 80 01
www.naturheilpraxis-goettsche.de



Naturheilpraxis
Schülp

www **HenrikSchulze**
Gemeinschaftspraxis für Physiotherapie



Physiotherapie mit Herz und Verstand !

Bahnhofstr. 12 · 24589 Nortorf · Tel. 0 43 92 / 47 82 · www.henrikschulze.de



Porträt Petra Sievers

Ich bin Petra Sievers, 55 Jahre junge Rendsburgerin, selbständig. Mein beruflicher Alltag als Gesundheitstherapeutin und psychologische Beraterin ist meine Leidenschaft. Deshalb freu ich mich besonders darüber, dass ich seit fast 10 Jahren Menschen in meinen Arbeitsräumen in Rendsburg und Neumünster dabei unterstützen darf, gesund zu sein und zu bleiben.

Der Überzeugung folgend, dass wir Menschen eine natürliche Einheit von Körper und Seele sind arbeite ich mit ganzheitlicher Ausrichtung. Ich bediene mich verschiedener Methoden wie z. B. manueller Techniken bei muskulären Triggerpunkten, der Analyse von Bewegungsmustern, Hypnose und manches mehr. Die Kombination der Methoden ist immer individuell, um für jeden, der mich aufsucht das optimale Ergebnis zu erzielen.

Außerdem vermittele ich in Einzelgesprächen, Vorträgen und Workshops den Umgang mit natürlichen Rhythmen, Signalen und Verhaltensweisen. Diese unverzichtbaren Grundlagen für Gesundheit und Wohlbefinden gehen vielen Menschen in unserem Kulturkreis bereits im jugendlichen Alter verloren. Doch es ist nie zu spät, dieses angeborene Wissen zu reaktivieren um sich dauerhaft rundherum wohl zu fühlen und den Alltag mit Freude genießen zu können.



Faszination Faszien

In diesem speziellen Übungsprogramm wird Faszientraining mit leichten, kräftigenden und dehnenden Einheiten kombiniert. Daraus ergibt sich ein buntes Bewegungskonzept, das Spaß macht und Ihnen eine tolle Nebenwirkung beschert:

Sie werden sich schnell beweglicher, belastbarer - also einfach besser fühlen.

Auch wer sich schon lange nicht mehr sportlich betätigt hat - oder vielleicht sogar noch nie - ist in diesem Kurs herzlich willkommen. Die Übungen sind einfach zu erlernen und werden Ihren individuellen Möglichkeiten angepasst.

Für alle anderen ist es die ideale Ergänzung zu anderen Sportarten, insbesondere solchen, bei denen oft nicht der gesamte Körper trainiert wird.

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder Antrittssocken, bequeme Kleidung, Gymnastikmatte.

Bewegung am Schreibtisch

Rückenschmerzen adé! Kleine Veränderungen mit großer Wirkung

Natürlich rechnet jeder damit, dass er am Abend Rückenschmerzen hat wenn er den Garten umgegraben oder beim Umzug geholfen hat. Aber es sind die vielen kleinen Dinge im Alltag, die dem menschlichen Bewegungsapparat oft so zusetzen, dass sich Schmerzen einstellen. Viele Menschen sitzen täglich viele Stunden im Büro. Das ist Höchstbelastung für den Bewegungsapparat. Dass es deshalb wichtig ist, alle Fallen, die ein solches Berufsleben stellt zu kennen und richtig zu handhaben, versteht sich von selbst. Die Auswirkungen sind auf Dauer sonst weitreichend und früher oder später auch schmerzhaft. Dabei reichen schon überraschend geringfügige Veränderungen im Büroalltag damit z. B. der "Mausarm" oder Schulter-Nacken Beschwerden Geschichte sind. Auch unter Berücksichtigung spezieller Gegebenheiten werden wir in diesem Workshop Lösungen erarbeiten, damit Sie solche Veränderungen in Ihrem Arbeitsalltag realisieren können. Außerdem erhalten Sie mit dem "5-Minuten-Büroprogramm" ein Bewegungskonzept, mit dem Sie Ihr Wohlbefinden jeden Tag mit minimalem Aufwand fördern können.

L 3-02-1

Petra Sievers

Mo, 10.09.2018,

18:30 - 19:30 Uhr, 11 Termin(e)

Gemeinschaftsschule Nortorf

Gebäude I, Aula

Kursgebühr: 54,00 €

L 3-02-2

Petra Sievers

Sa, 19.01.2019,

14:00 - 17:00 Uhr

Haus der Vereine und

Verbände, VHS Geschäftsstelle

Kursgebühr: 18,00 €



L 3-02-3

Silke Staben

Do, 13.09.2018,

19:15 - 20:45 Uhr, 12 Termin(e)

Gemeinschaftsschule Nortorf

Gebäude I, Aula

Kursgebühr: 60,00 €

Fit im Alltag mit Silke

Neue Energie tanken und Muskeln aufbauen

Die einfachen Übungen kräftigen den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung und stärken die Kondition. Nebenbei sorgen sanfte Entspannungstechniken für mehr Balance und ein neues Körpergefühl im Alltag. Werden Sie gemeinsam mit anderen aktiv! Dieser Kurs bringt Sie nicht nur ins Schwitzen, sondern verbessert auch Ihre Körperwahrnehmung.

Gut für alle, die ihre Gesundheit stärken und fit werden möchten. Ideal auch für Einsteiger.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung

L 3-02-4

Christin Ohage

Di, 18.09.2018,

08:45 - 10:15 Uhr, 11 Termin(e)

Bargstedter Halle,

Bargstedter Str. 29

Nortorf

Kursgebühr: 55,00 €

Mit Schwung in den Morgen

Dieser Kurs ist für Frauen jeden Alters geeignet, egal ob fit oder ungeübt. Bei schönem Wetter wird zur Erwärmung draußen an der frischen Luft gewalkt. Danach findet in der Halle ein abwechslungsreiches Fitness-Programm mit und ohne Geräte statt. Kraft, Kondition und Beweglichkeit werden angesprochen ebenso die Förderung der koordinativen und kognitiven Fähigkeiten. Der gesamte Körper wird trainiert, wobei der Spaß nicht zu kurz kommt. Wer gut gelaunt und frisch in den Tag starten und sich rundum fit halten möchte, ist hier genau richtig.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung

L 3-02-5

Carin Schumacher

Sa, 06.10.2018, 14:00 - 15:15 Uhr

Sa, 01.12.2018, 14:00 - 15:15 Uhr

Sa, 02.02.2019, 14:00 - 15:15 Uhr

Treffpunkt: Seiteneingang

Stadtspark, am Ende der Straße

"Am Stadtspark"

Kursgebühr: 15,00 €

Brainwalking-

Walken mit Gewinn

Um lange fit zu bleiben, müssen wir nicht nur unsere Muskeln sondern auch unser Gehirn trainieren. Durch Bewegung gelangt vermehrt Sauerstoff ins Gehirn, die Durchblutung wird gefördert, ebenso die Denkleistung. Die Verbindung aus "denken und bewegen" ist ideal, um sowohl etwas für den Geist als auch für den Körper zu tun.

Abwechslungsreiche Übungen fördern die Konzentration, Koordination, Wahrnehmung und Merkfähigkeit. Freuen Sie sich auf eine kurzweilige Stunde mit einfachen Gehirntrainingsaufgaben im Nortorfer Stadtspark.

Wir walken bei jedem Wetter.

Neugierig geworden? Anmelden und ausprobieren!

Treffpunkt: Eingang Stadtspark, Parkstr.

Bitte mitbringen: Bequeme (Regen)kleidung und Schuhe.

L 3-02-6

Tanja Burrer

Mi, 12.09.2018,

09:00 - 10:15 Uhr, 10 Termin(e)

Haus der Vereine und Verbände

Kursgebühr: 60,00 €

Pilates am Morgen

Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch "Powerhouse" genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren.

Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet!

Mitzubringen: eine eigene Matte, ein Handtuch



Pilates am Vormittag

siehe Kursbeschreibung L 3-02-6

Pilates am Abend für Anfänger

In diesen Pilates Matwork werden Sie sanft und motivierend in die bis zu 18 klassischen Mattenübungen und Vorpilatesübungen geführt.

Dabei wird die Körpermitte aktiviert und die Pilatesprinzipien erlernt.

Der Magic Circle und der Pilatesball kommen in einigen Stunden zum Einsatz.

Bitte mitbringen: Matte

Zumba®

Der Definition nach ist Zumba eine Mischung aus dem bekannten Aerobic und lateinamerikanischen Tanzelementen. Auch Fachleute halten Zumba für ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining. Tatsächlich erhält beim Zumba

Fitness jedes Lied eine eigene Choreografie, die einfach dem Fluß der Musik folgt. Das Wichtigste jedoch ist der Spass, den die Teilnehmer für die Musik und die kreativen Bewegungen entwickeln.

Mitzubringen: Turnschuhe, Handtuch, Getränk

Burn Out - Erkennen, Vorbeugen, Behandeln Stressimmunisierung und Stressbewältigung.

Seit dem Jahre 2005 gelten stressbedingte Erkrankungen als Frühberentungsgrund Nr. 1 .

Neben dem individuellen Leid der Betroffenen entstehen erhebliche Kosten sowohl betriebswirtschaftlich als auch volkswirtschaftlich. Der Handlungsbedarf ist deshalb offensichtlich.

Der Vortrag klärt über die Ursachen von Burn-Out-Entwicklungen auf. Die 5 Phasen der

Entwicklung werden zur persönlichen Gefährdungseinschätzung dargestellt:

Auf der Grundlage von fundiertem, wissenschaftlich abgesichertem Hintergrundwissen werden Methoden zur Stressimmunisierung und kurzfristigen

bzw. langfristigen Stressbewältigung mit Schutzfaktoren, die aus der Salutogenese-Forschung heraus entwickelt wurden, vermittelt.

(Die Salutogenese-Forschung beschäftigt sich mit der Frage, was den Menschen gesund hält. "Saluto" für Gesundheit, "Genese" für Entstehung.)

Bereits vorhandene persönliche Fähigkeiten/Ressourcen erkennen und nutzbar machen. Eleganter Ressourcenaufbau, um eigene gesundheitsförderliche Gewohnheiten zu entwickeln.

Hinweise zur "schweinehundfreien" Umsetzung in den Alltag runden das Thema ab.

Fragen der Teilnehmer werden auf die persönliche, individuelle Situation abgestimmt beantwortet.

L 3-02-7

Tanja Burrer

Fr, 14.09.2018,

10:15 - 11:30 Uhr, 10 Termin(e)

Haus der Vereine und Verbände

Kursgebühr: 60,00 €

L 3-02-8

Tanja Schacht

Di, 11.09.2018,

18:00 - 19:15 Uhr, 10 Termin(e)

Kita, Aula, Nortorf,

Kielerstr. 29 a

Kursgebühr: 60,00 €

L 3-02-9

Saskia Timm

Di, 18.09.2018, 18:00 - 19:00

Uhr, 10 Termin(e)

Gemeinschaftsschule Nortorf

Gebäude I, Aula

Kursgebühr: 53,00 €

L 3-03-0

Jens Möller

Do, 08.11.2018,

19:30 - 21:00 Uhr

Gemeinschaftsschule Nortorf

Raum O.1

Kursgebühr: 8,00 €



L 3-03-1

Shiatsu- Akupressurmassage im Sitzen

Anke Schauf
Sa, 17.11.2018,
14:00 - 16:00 Uhr
Gemeinschaftsschule Nortorf
Raum O.1
Kursgebühr: 18,00 €

Sie üben gegenseitig leicht zu erlernende Massagen am bekleideten Körper, die Schultern, Nacken und Kopf entspannen. Außerdem werden Ihnen Akupressurpunkte zur Linderung von Alltagsbeschwerden gezeigt.
Bitte in bequemer Kleidung kommen.

L 3-03-2

Körpersignale wahrnehmen, erkennen und richtig reagieren

Petra Sievers
Mo, 05.11.2018, 19:45 - 21:45
Uhr
Gemeinschaftsschule Nortorf
Raum O.1
Kursgebühr: 8,00 €

Die Natur hat es so eingerichtet, dass Menschen Informationen von ihrem Organismus bekommen, sobald in irgendeiner Form Handlungsbedarf besteht. Die wohl bekanntesten Signale sind Hunger und Durst. Braucht der Körper Energie oder Flüssigkeit, animieren Hunger und Durst zum Essen und Trinken. Es gibt aber noch sehr viel mehr solcher Signale, welche die Menschen heutzutage jedoch ignorieren, weil sie sie entweder gar nicht als solche erkennen oder sogar verlernt haben, sie wahrzunehmen. Wenn wir auf die Welt kommen wissen wir all das und verstehen es, richtig darauf zu reagieren. Doch im Laufe der Erziehung verlieren sich viele für die Gesundheit so wichtige Verhaltensweisen und mit steigendem Lebensalter entwickeln sich zunehmend Beschwerden, Störungen und manchmal sogar Krankheiten. Dieser Vortrag soll helfen, sich an dieses angebotene Wissen zu erinnern und zeigt Ihnen Wege auf, es im Alltag zum Wohl der Gesundheit wieder zu nutzen. Denn eine stabile Gesundheit und anhaltendes Wohlbefinden sind langfristig nur zu erhalten, wenn wir auf die Signale unseres Körpers zur richtigen Zeit in der richtigen Weise reagieren.

L 3-03-3

Workshop Triggerpunkte

Petra Sievers
Sa, 24.11.2018,
14:00 - 17:00 Uhr
Haus der Vereine und
Verbände, 1. OG, Raum 1
Kursgebühr: 18,00 €

Der Workshop beginnt mit einer kurzen Einführung zum Thema "Triggerpunkte", deren Entstehung, Funktion und letztlich Auflösung. Triggerpunkte können in Muskeln u. a. durch Fehl- oder Überbelastung entstehen und sind Auslöser von Schmerzen. Werden diese Punkte mit der richtigen Technik bearbeitet sorgt der Organismus dafür, dass sie verschwinden und mit ihnen der Schmerz. Sie lernen eine Möglichkeit kennen, einigen der am häufigsten auftretenden Triggerpunkte den Garaus zu machen. So können Sie aufkommenden Nacken- oder Schulterbeschwerden oder Schmerzen im unteren Rücken, die nicht selten auch in die Beine ausstrahlen eine wirksame Methode entgegensetzen. Melden Sie sich für diesen Workshop bitte zusammen mit einem Verwandten oder Bekannten an, damit Sie die vorgestellte Technik gegenseitig ausprobieren und üben können. Wer allein teilnimmt ist auf Zuseher beschränkt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastik- oder Isoliermatte, Wolldecke, Badetuch, warme Socken, ausreichend Getränke

Möchten Sie auch
Kursleiter werden?
Rufen Sie uns
gerne an!



Erste Hilfe

Auffrischkurs für Erwachsene

Dies ist ein Angebot für alle die Ihre EH Kenntnisse wieder einmal auffrischen möchten. Folgende Themen werden besprochen und geübt:

- Verhalten am Unfallort, Notruf, Rettungskette
- Verschiedene Lagerungsarten von Notfallpatienten
- nicht ansprechbare, atmende Person (stabile Seitenlage)
- nicht ansprechbare, nicht atmende Person (Reanimation)
- Hilfsmittel bei der Reanimation (AED; Automatisierter Externer Defibrillator)
praktisches Üben
- wie funktioniert so ein Defibrillator (AED) der in den Geschäften aushängt, wo sind in Nortorf + Umland solche Geräte vorhanden ?
- Akute Atemnot (Verschlucken + Wespenstich, Asthma)
- Herzinfarkt, Schlaganfall,
- evtl. freie Themenwahl der TN in der in der letzte Stunde

Dieser Kurs gilt nicht für:

- Führerscheinbewerber,
- dienstliche Fortbildungen gemäß BG-Richtlinien oder Unfallkasse Nord
- Pflegeeltern, Tagesmütter, Jugendgruppenleiter o.ä.

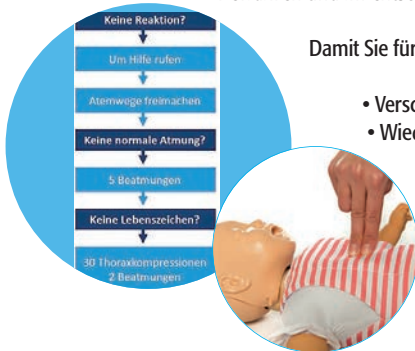
Kindernotfallkurs

Da eine Notfallsituation fast immer ohne Vorwarnung eintritt, sollten Eltern einige Vorkenntnisse erwerben, wie man im Notfall als Ersthelfer wirkungsvoll und adäquat handelt. Denn oftmals können gezielte Maßnahmen während der ersten Minuten nach einem Notfall entscheidend sein. Wir vermitteln Ihnen in unserem Elternkurs „Erste Hilfe bei Kindern/Kindernotfälle“ das praktische Wissen, damit Sie in Notfallsituationen Ruhe bewahren und im entscheidenden Augenblick das Richtige für Ihr Kind tun.

Damit Sie für den Fall der Fälle vorbereitet sind!

- Verhalten im Notfall
- Verschlucken/ Fremdkörper (Erstickten)
- Wiederbelebung (Säugling/ Kleinkind)
- Vergiftung / Intoxikation
- Ertrinkungsunfall
- Pseudokrampf
- Fieberkrampf
- Gehirnerschütterung

Im Anschluss können Sie gern weitere Themen ansprechen.



Demenz - Das Wichtigste

Der Vortrag wird u.a. folgende Aspekte behandeln:

Demenz-was ist das?

Welche Symptome und welchen Verlauf hat eine Demenz?

Wie kann das Leben nach der Diagnose gestaltet werden?

Was können Angehörige für Demenzerkrankte tun?

L 3-04-0

André Steinborn

Sa, 27.10.2018,

14:30 - 18:00 Uhr

Haus der Vereine und

Verbände, 1. OG, Raum 1

Kursgebühr: 25,00 €

L 3-04-1

André Steinborn

Sa, 27.10.2018, 10:00 - 13:30 Uhr

Haus der Vereine und

Verbände, 1. OG, Raum 1

Kursgebühr: 25,00 €

L 3-04-2

Brigitte Voß

Do, 01.11.2018, 19:30 - 21:00 Uhr

Gemeinschaftsschule Nortorf

Raum O.1

Kursgebühr: 8,00 €



L 3-05-0

André Weidtkamp
Mi, 12.09.2018,

18:30 - 21:30 Uhr

Gemeinschaftsschule Nortorf
Küche

Kursgebühr: 10,00 €

Zutaten: 12,00 €

Japanische Küche

Warum nicht mal was Neues ausprobieren? In diesem Jahr zum ersten Mal in meinem Angebot versuchen wir uns an den gesunden und verblüffend einfachen Rezepten aus Japan (und Korea). Wunderbare Suppen und Nudelgerichte und selbstverständlich auch Fisch, aber KEIN SUSHI! Aber Kim Chi ist sicher dabei...

Bitte mitbringen: Scharfes Messer, Getränk, Trockentuch, Schürze und Restbehälter für Kostproben

L 3-05-1

André Weidtkamp

Mi, 14.11.2018, 18:30 - 21:30 Uhr

Gemeinschaftsschule Nortorf

Küche

Kursgebühr: 10,00 €

Zutaten: 10,00 €

Ein Abend in Kohl

Norddeutscher als Kohl geht es nun wirklich nicht mehr! Und was man mit Kohl und aus Kohl alles machen kann und doch ein bisschen anders ist als das was wir bisher schon immer mit Kohl und aus Kohl gemacht haben und wissen, das probieren wir heute Abend einfach mal aus. Sei es Wirsing, Kappes, Sauerkraut oder China- oder Spitzkohl! Und da ist ja auch noch Rosenkohl und Chicorée und, und, und.

Und alles ganz ehrlich: Ich will Sie nicht verkohlen

Bitte mitbringen: Scharfes Messer, Getränk, Trockentuch, Schürze und Restbehälter für Kostproben

L 3-05-2

André Weidtkamp

Mi, 16.01.2019, 18:30 - 21:30 Uhr

Gemeinschaftsschule Nortorf

Küche

Kursgebühr: 10,00 €

Zutaten: 10,00 €

Jamaikanische Küche

Die einstige Pirateninsel Jamaika, das Mutterland des Reggae, ist nach Kuba, Hispanola und Puerto Rico die viertgrößte Insel der Karibik. Platz genug also für 2,5 Millionen Insulaner um eine eigenständige Küche kreieren zu können. Kulinarisch ist die Insel insbesondere für ihre „Jerk“-Rezepte bekannt. Jerk, eine Gewürzmischung von Ingwer, Chilis, Knoblauch, Pfeffer, Zwiebeln, Koriander, Piment, Zimt und Macisblüten gibt vielen jamaikanischen Rezepten ihren typisch rauchig-scharfen Geschmack – ein Erlebnis für die Zunge.

Bitte mitbringen: Scharfes Messer, Getränk, Trockentuch, Schürze und Restbehälter für Kostproben

L 3-05-3

Martina Lange-Görns

Sa, 08.09.2018,

11:00 - 15:00 Uhr

Grundschule Nortorf, Jahnstr. 2

Schulhof

Kursgebühr: 15,00 €

Material: 5,00 €

Wilde Küche

Vor unserer Haustür am Wegesrand wachsen sie, die leckeren, gesunden, essbaren wilden Kräuter. Wir wollen sie in diesem Workshop mit allen Sinnen lernen zu erkennen, zu erfühlen, zu erforschen, zu bestimmen, zu verarbeiten. Es gibt viel Wissenswertes zu unseren grünen Gefährten, nicht nur ihre Verwendung sondern auch ihre Heilwirkung. Gerne möchte ich Sie einladen in die Geheimnisse einzutauchen und selbst kreativ zu werden. Wir werden heilende Cremes und Öle aus Kräutern zaubern und Speisen am offenen Feuer kochen.

Kleingruppengebühr ab 6 TN 20 €, ab 8 TN 15 €

Bitte mitbringen: Teller, Besteck, Vorratsdose, wetterfeste Kleidung





In der Welt zu Hause

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. 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. Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen (GER) wurde vom Europarat entwickelt, um Sprachkompetenz europaweit messbar und vergleichbar zu machen. Er beschreibt die Fertigkeiten Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben und orientiert sich an typischen Kommunikationssituationen in Alltag und Beruf. Alle gängigen Sprachlehrbücher sowie die Sprachprüfungen der VHS berücksichtigen die Niveaustufen des GER.

Nach dem Kurs können Sie:

Kompetente Sprachverwendung

C 2 Sie können praktisch alles, was Sie lesen oder hören, mühelos verstehen. Sie können Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. Sie können sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.

C 1 Sie können ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Sie können sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Sie können die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen. Sie können sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen verwenden

Selbstständige Sprachverwendung

B 2 Sie können die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; Sie verstehen im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Sie können sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Sie können sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.

B 1 Sie können die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie können die meisten Situationen bewältigen, denen Sie auf Reisen im Sprachgebiet begegnen. Sie können sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Sie können über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

Elementare Sprachverwendung

A2 Sie können Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Sie können mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.

A 1 Sie können vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Sie können sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen - z.B. wo sie wohnen, was für Leute sie kennen oder was für Dinge sie haben - und können auf Fragen dieser Art Antwort geben. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

Radio & Fernsehtechnik



HORST



Jungfernstieg 7-9
24589 Nortorf

☎ 0 43 92 / 81 51
☎ 0 43 92 / 81 39

www.fernseh-horst.de

TV
HIFI
VIDEO
TELEFONE
MOBILFUNK
SAT-ANLAGEN
BERATUNG
SERVICE
REPARATUR
VERKAUF

beschriftungen von a - z

Johannisstraße 4 · 24589 Nortorf
Tel. 0 43 92 - 23 75

Rode Werbung

drucksachen · dekoration · außenbeschilderung · beschriftung · banner · baustellenschilder · drucksachen · dekoration
schilder · infobroschüren · einzelbuchstaben · entwürfe · fahnen · firmenlogo's · glasschilder · hinweisschilder · infobroschür
dekoration · neoneksten · kunststoffschilder · leuchtwerbung · metallschilder · messedekoration · neoneksten
ten · wagenbeschriftung · omnibuswerbung · planen · stempel · textillbestückung · visitenkarten · wagenbeschriftung



WASCHIK

Jahresinspektion mit Mobilitätsgarantie

Die Mobilitätsgarantie gilt für alle von uns ausgeführten
Jahresinspektionen nach Herstellervorgaben!



Eichenallee 1 · 24589 Nortorf · Tel. 0 43 92 / 91 700



Dänisch für Teilnehmer mit geringen Kenntnissen A1

Ziel des Kurses ist es, einfache Formulierungen aus bekannten Alltagssituationen (Vorstellen, Einkaufen, Hobby, Reisen etc.) zu verstehen und zu sprechen.

Kleingruppengebühr ab 6 TN 80 €, ab 8 TN 60 €, ab 10 TN 50 €

Lehrwerk: DANSK FOR OS

L 4-03-0

Hansotto Berndsen
Mo, 10.09.2018,
19:00 - 20:30 Uhr, 10 Termin(e)
Gemeinschaftsschule Nortorf
Raum 1.2
Kursgebühr: 60,00 €



Dänisch für fortgeschrittene Anfänger A2

Ziel des Kurses ist es, Dass sich die Teilnehmer über einfache Alltagssituationen (Arbeit, Freizeit, Reisen, Familie, Einkaufen etc.) ohne Textvorlage miteinander unterhalten können. Grammatikalischer Schwerpunkt werden die Zeiten sein.

Kleingruppengebühr ab 6 TN 80 €, ab 8 TN 60 €, ab 10 TN 50 €

Lehrwerk: DANSK FOR OS

L 4-03-1

Hansotto Berndsen
Do, 13.09.2018,
19:30 - 21:00 Uhr, 10 Termin(e)
Gemeinschaftsschule Nortorf
Raum 1.2
Kursgebühr: 60,00 €



Dänisch für Fortgeschrittene A2

Es wird mit verschiedenen Vorlagen und Kurzgeschichten gearbeitet. Anhand von Bildvorlagen werden kleine Geschichten entwickelt und vorgetragen.

Ziel des Kurses wird die freie Unterhaltung sein.

Kleingruppengebühr ab 6 TN 80 €, ab 8 TN 60 €, ab 10 TN 50 €

Lehrwerk: DANSK FOR OS

L 4-03-2

Hansotto Berndsen
Do, 13.09.2018,
18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termin(e)
Gemeinschaftsschule Nortorf
Raum 1.2
Kursgebühr: 60,00 €



Englisch mit Muße

Dieser Kurs richtet sich speziell an ältere Lernende. Wir lesen verschiedene Texte, sprechen darüber, bringen eigene Erfahrungen ein, entwickeln Dialoge z.B. beim Einkauf, im Restaurant, beim Telefonieren etc., bauen uns auf diese Weise einen Wortschatz auf und erlernen Satzstrukturen. Wir lesen Texte aus Sprachzeitschriften und machen so Ausflüge in die Landeskunde.

Das Lerntempo wird von den Teilnehmern bestimmt. Quer/Seiteneinsteiger sind herzlich willkommen.

L 4-06-0

Bärbel Memmer
Mo, 17.09.2018,
16:30 - 18:00 Uhr, 10 Termin(e)
Gemeinschaftsschule Nortorf
Raum O.1
Kursgebühr: 50,00 €



Englisch Refresher am Vormittag

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die über Grundkenntnisse der englischen Sprache verfügen und diese auffrischen bzw. erweitern möchten. Erzählen, berichten, Dialoge in Alltagssituationen, Diskussionen über aktuelle Themen, das Lesen und Diskutieren von Texten stehen im Vordergrund, Grammatik spielt eine untergeordnete Rolle.

Die Betonung liegt also auf dem Sprechen.

Kleingruppengebühr ab 6 TN 64 €, ab 8 TN 48 €, ab 10 TN 40 €

L 4-06-1

Bärbel Memmer
Mo, 29.10.2018,
09:00 - 10:30 Uhr, 8 Termin(e)
Haus der Vereine und Verbände,
1. OG Besprechungsraum
Kursgebühr: 48,00 €



Es erfolgt keine
Anmeldebestätigung.
Sollten Sie unsicher sein,
fragen Sie gerne nach.



**Wir schärfen Ihre
wichtigsten Sinne !**

**Das Hören
und
das Sehen.**

**OPTIK
NISSEN**

GR. MÜHLENSTR. 7 · 24589 NORTORF
TEL. 0 43 92 / 23 83 · FAX 0 43 92 / 21 32
www.optik-nissen.de

**HÖRAKUSTIK
NISSEN**

HERBERGSTRASSE 10 · 24589 NORTORF
TEL. 0 43 92 / 840 085 · FAX 0 43 92 / 840 086
www.hoerakustik-nissen.de

So finden Sie uns:





Englisch für Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die über keine oder geringe Kenntnisse der englischen Sprache verfügen. Gegebenfalls wird die Gruppe in zwei Niveaus aufgeteilt. wir freuen uns auf Sie!

Kleingruppengebühr ab 6 TN 80 €, ab 8 TN 60 €, ab 10 TN 50 €

Englisch für fortgeschrittene Anfänger - A1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die über geringe Kenntnisse der englischen Sprache verfügen. Der Kurs baut auf die im Frühjahrskurs erworbenen Kenntnisse auf. Ich bin britischer Muttersprachler. Wir versuchen, durchgängig Englisch zu sprechen und unser Vokabular zu erweitern. Nur wenn wir wirklich nicht weiterkommen, verwenden wir deutsche Erklärungen. Wir werden uns mit den wichtigsten Grammatikregeln befassen, im Vordergrund soll aber die Freude am Kommunizieren in der Fremdsprache stehen.

Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen!

Kleingruppengebühr ab 6 TN 96 €, ab 8 TN 72 €, ab 10 TN 60 €

Englisch für fortgeschrittene Anfänger - B2

Sie möchten Ihr Englisch üben, auch wenn es noch nicht ganz fehlerfrei klappt? Für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen.

Wir werden jede Woche über ein neues Thema sprechen – exclusively in English, of course. Gerne dürfen Sie eigene Themenvorschläge einbringen. In diesem Kurs bauen wir Sprachhemmungen ab, aktivieren Ihre Sprechfähigkeiten und erweitern Ihren Wortschatz. Die Betonung liegt auf dem Sprechen und Hörverstehen. Grammatik wird nur untergeordnet behandelt.

Kleingruppengebühr ab 6 TN 96 €, ab 8 TN 72 €, ab 10 TN 60 €

English Conversation C 1

Do you want to speak in English about a wide range of subjects?

Are you going on holiday to an English speaking country?

Do you require English to make small talk with your business contacts?

Do you want to polish your skills and your pronunciation?

I am a native speaker now living in Germany, and can give you all the tips you need about real English – the American and English versions – what to say and how to say it.

We'll also look at accents and dialects, how to understand the difficult way native speakers tend to talk. This course is aimed at proficient speakers of English, not at beginners.

Kleingruppengebühr ab 6 TN 96 €, ab 8 TN 72 €, ab 10 TN 60 €

Italienisch für Anfänger

Möchten Sie im nächsten Urlaub oder bei ihrem Lieblingsitaliener auftrumpfen? In diesem Kurs erarbeiten wir die Grundlagen der italienischen Sprache. Im Fokus steht dabei das Sprechen in Alltagssituationen. Zudem bekommen Sie Einblicke in die reiche italienische Kultur.

Kleingruppengebühr ab 6 TN 80 €, ab 8 TN 60 €, ab 10 TN 48 €

Lehrwerk: Espresso 1.Hueber Verlag

L 4-06-2

Bärbel Memmer

Di, 18.09.2018,

16:15 - 17:45 Uhr, 10 Termin(e)

Gemeinschaftsschule Nortorf
Raum 1.1

Kursgebühr: 60,00 €



L 4-06-3

Tony James Hodson

Di, 11.09.2018,

17:00 - 18:30 Uhr, 12 Termin(e)

Gemeinschaftsschule Nortorf
Raum O.1

Kursgebühr: 72,00 €



L 4-06-4

Tony James Hodson

Di, 11.09.2018,

18:30 - 20:00 Uhr, 12 Termin(e)

Gemeinschaftsschule Nortorf
Raum O.1

Kursgebühr: 72,00 €



L 4-06-5

Tony James Hodson

Di, 11.09.2018,

20:00 - 21:30 Uhr, 12 Termin(e)

Gemeinschaftsschule Nortorf
Raum O.1

Kursgebühr: 72,00 €



L 4-09-0

Philipp Einfeldt

Di, 18.09.2018,

18:00 - 19:15 Uhr, 12 Termin(e)

Gemeinschaftsschule Nortorf
Raum 1.1

Kursgebühr: 60,00 €





Sprachen



L 4-09-1

Philipp Einfeldt
Mi, 19.09.2018,

18:00 - 19:15 Uhr, 12 Termin(e)
Gemeinschaftsschule Nortorf

Raum 1.1

Kursgebühren: 60,00 €

Italienisch für fortgeschrittene Anfänger

Möchten Sie Ihre Italienischkenntnisse auffrischen oder verbessern? Wir erhalten einen umfangreichen Einblick in die italienische Kultur und schreiben mit der Grammatik voran. Der Fokus liegt auf dem Sprechen der italienischen Sprache, vor allem in Alltagssituationen oder in Situationen, die für den nächsten Italien-Urlaub von Vorteil sein können. Dieser Kurs ist optimal für diejenigen, die bereits den „Italienisch für Anfänger“-Kurs besucht haben.

Kleingruppengebühr ab 6 TN 80 €, ab 8 TN 60 €, ab 10 TN 48 €

Lehrwerk: Espresso 2. Hueber Verlag



„Ich heiße **Philipp Einfeldt**, (vorn Mitte). Seit 2010 studiere ich an der Christians-Albrechts-Universität in Kiel Italienisch auf Lehramt und freue mich, bereits vor dem Abschluss meines Studiums Gelerntes an Interessierte weiterzugeben. Für mich zählt Italienisch ganz klar zu den schönsten Sprachen! Mir macht das Sprechen und Schreiben der Sprache einfach sehr viel Spaß und ich freue mich darauf diese Begeisterung auch an andere weiterzugeben.“



L 4-09-2

Philipp Einfeldt
Mi, 19.09.2018,

19:20 - 20:35 Uhr, 12 Termin(e)
Gemeinschaftsschule Nortorf

Raum 1.1

Kursgebühren: 60,00 €

Italienisch für Fortgeschrittene

Das Essen bestellen im Restaurant und der Small Talk auf Italienisch klappt und nun möchtest du tiefer in die Sprache einsteigen? Dann bist du hier in diesem Kurs genau richtig! Wir festigen die Grammatik und gucken uns unter anderem weitere Zeitformen neben dem presente an. Außerdem erhalten wir einen detaillierteren Einblick in die italienische Kultur und schreiten derart voran, dass unter anderem auch der erste Kontakt zu authentischer italienischer Literatur möglich wäre. Der Fokus liegt vor allem auf dem Hören und Verstehen der italienischen Sprache und dem spontanen Sprechen. Dieser Kurs ist optimal für diejenigen, die bereits den „Italienisch für fortgeschrittene Anfänger“-Kurs besucht haben.

Kleingruppengebühr ab 6 TN 80 €, ab 8 TN 60 €, ab 10 TN 48 €

Lehrwerk: Espresso 2. Hueber Verlag



L 4-20-0

Lutz Rode
Sa, 15.09.2018,

10:00 - 11:30 Uhr, 10 Termin(e)
Gemeinschaftsschule Nortorf

Raum 1.1

Kursgebühr: 60,00 €

Schwedisch für fortgeschrittene Anfänger

Einführung in die schwedische Sprache. Im Mittelpunkt steht das freie Sprechen in Alltagssituationen, insbesondere im Urlaub. Neue Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Kleingruppengebühr ab 6 TN 80 €, ab 8 TN 60 €, ab 10 TN 50 €



Spanisch für Anfänger - A1

Wir erarbeiten die Grundlagen der spanischen Sprache. Mit Spaß erlernen wir erste Konversation, Beschreibungen sowie interessante Einblicke in die Kultur. Wir erarbeiten eine solide Kenntnis des Wortschatzes und der Grammatik, wobei Sie als Lernende im Mittelpunkt stehen.

Kleingruppengebühr ab 6 TN 80 €, ab 8 TN 60 €, ab 10 TN 48 €

Spanisch für fortgeschrittene Anfänger

Spanisch, der nächste Schritt

Wir vertiefen das gelernte Wissen mit Konversation, Texten und vielen weiteren Möglichkeiten, die spanische Sprache anzuwenden.

Auch grammatikalisch wird es spannender - wir verlassen die Gegenwart und blicken in die verschiedenen Zeiten. So können Sie auch bald erzählen, wie z. B. Ihr letzter Urlaub war. Auch hier werden Sie wieder der Mittelpunkt des Unterrichts sein und viel Gelegenheit bekommen, sich auszuprobieren.

Kleingruppengebühr ab 6 TN 80 €, ab 8 TN 60 €, ab 10 TN 48 €

Ik snack platt-du ok?

Für Anfänger und Teilnehmer mit Grundkenntnissen.

So wie die Nordsee, der Deich, die Seen und vieles mehr gehört auch die plattdeutsche Sprache zu Schleswig-Holstein. Sie werden erfahren, dass es Spaß bringt, sie zu erlernen oder wieder zu erlernen. In geselliger Runde wollen wir spielen, singen, klönen und vieles mehr. - Weest du, wat en Dwarslöper is? - Ik ja! Also kiek vorbie!

Gebühr ab 10 TN 50 €

L 4-22-0



Juan David Pecher
Mo, 10.09.2018,
19:45 - 21:00 Uhr, 12 Termin(e)
Gemeinschaftsschule Nortorf
Raum 1.2
Kursgebühr: 60,00 €

L 4-22-1



Juan David Pecher
Mo, 10.09.2018,
18:15 - 19:30 Uhr, 12 Termin(e)
Gemeinschaftsschule Nortorf
Raum 1.2
Kursgebühr: 60,00 €

L 4-26-0



Kerstin Röschmann
Mo, 17.09.2018,
19:30 - 21:00 Uhr, 10 Termin(e)
Gemeinschaftsschule Nortorf
Raum 1.3
Kursgebühr: 60,00 €

Möchten Sie auch
Kursleiter werden?
Rufen Sie uns
gerne an!

Leitung: Rudolf Kronberger
Weitere Informationen bei der
VHS Hohenwestedt unter der
Rufnummer 04871/499644

Gefördert durch das Land
Schleswig-Holstein und aus
Mitteln des Europäischen
Sozialfonds.

Lesen und Schreiben für Menschen von 18 – 80 Jahren

Lernen mit Spaß bei netten Leuten

„Der erste Schritt ist richtig schwer, aber mit Mut und Energie schafft man es“, sagt ein Teilnehmer des Alpha-Kurses in der VHS. Wer im Leben seinen Mann oder seine Frau steht, aber das Lesen und Schreiben verlernt hat oder sich sehr unsicher fühlt, wenn er etwas schreiben oder ein Formular ausfüllen soll, für den bietet die VHS Hilfe an. Auch wer nie richtig Lesen und Schreiben gelernt hat, kann in der VHS sein Glück versuchen – er muss nur anrufen.

Wir machen Lesespiele, lesen Buchstaben, Laute, Wörter und Sätze. Wir schreiben so gut wir können und müssen nicht das Gefühl haben, in eine Schule gehen zu müssen, denn jeder kommt freiwillig und lernt so schnell wie er kann.

Wir lernen in kleinen Gruppen und alle haben Verständnis: Sie sind nicht allein - in Deutschland gibt es ca. 4 Millionen Menschen mit diesem Problem.

Kennen Sie einen Menschen mit Leseproblemen, so informieren Sie ihn bitte und helfen bei Bedarf beim ersten Gespräch.

Selbstverständlich werden alle Anmeldungen vertraulich behandelt.

Leitung: Rudolf Kronberger

Weitere Informationen bei der VHS unter der Rufnummer 04871/499644.

Naturheilpraxis & Yogaraum

Heike Albers-Prigge

HEILPRAKTIKERIN & YOGALEHRERIN

Osteopathie

Klassische Homöopathie

Yoga-Kurse

www.yogaraum-praxis.de

Eiderkamp 21 | 24582 Bordesholm | Tel. 04322/75 28 22

Bildungsgutschein

Das Bundesministerium für Arbeit und Soziales hat das Bildungspaket ins Leben gerufen und möchte damit Kindern aus geringverdienenden Familien Lernförderung und Teilhabe am sozialen und kulturellen Leben ermöglichen. Den Bildungsgutschein erhalten Sie bei Ihrem Jobcenter oder Sozialamt/Wohngeldstelle.

Fit für das Parkett

Tanzkurs für Jugendliche - Anfänger

Ihr habt nun endlich die Chance, an wenigen Tagen das, was Ihr so auf der Tanzfläche können solltet, um in Eurem Umfeld mitzuhalten, entspannt zu erlernen - also vorrangig Discofox!
Eine nicht allzu stumpfe Schuhsohle ist empfehlenswert.

Die Kunst der Zauberei

Für Zauberlehrlinge von 8-88 Jahre

Ein Zauberer gibt Einblick in seine Programme und unterstützt Zauberer-Nachwuchs mit Tipps und Tricks.

Bitte mitbringen: Pausengetränk, eigener Zaubersachen können gerne mitgebracht werden.

"...immer draußen!"

Die „Immer-draußen-Kinder-Gruppe“ ist für Kinder im Grundschulalter, die sich gern draußen in der Natur aufhalten. Im Rahmen der Naturspielpädagogik wollen wir gemeinsam entdecken, erforschen, experimentieren, ... unendliche Möglichkeiten, unendliche Natur.

Konkret festlegen, was Ihr Kind erleben wird, genau das lässt sich nicht, da die Natur ständig Überraschungen für uns bereit hält.

Kleingruppe ab 5 TN 50,00 €, ab 8 TN 32,00 €

L 2-05-2

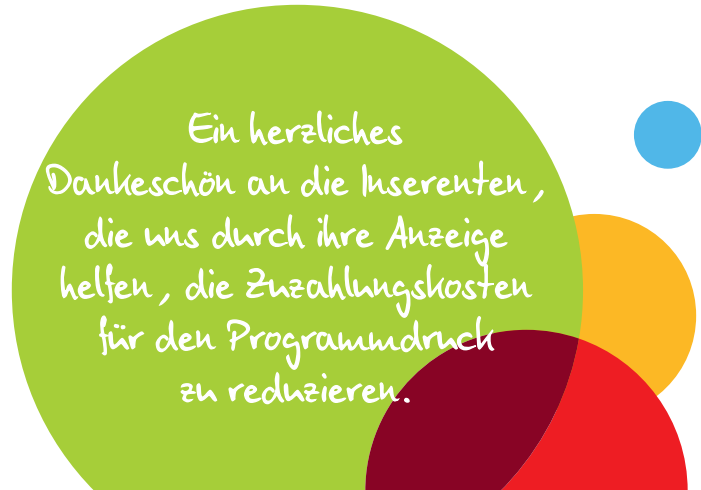
Gernot Graaf
Mo, 17.09.2018,
16:45 - 18:15 Uhr, 6 Termin(e)
Mühle, Raum I,
Hohenwestedterstr. 6, Nortorf
Kursgebühr: 50,00 €

L 8-00-0

Kay Herzig
So, 11.11.2018, 14:00 - 16:00 Uhr
Grundschule, Eingangshalle,
Eingang über den Schulhof
Kursgebühr: 12,00 €

L 8-01-0

Martina Lange-Görns
Mo, 22.10.2018, 15:00 - 17:00 Uhr
Mo, 29.10.2018, 15:00 - 17:00 Uhr
Mo, 05.11.2018, 15:00 - 17:00 Uhr
Mo, 12.11.2018, 15:00 - 17:00 Uhr
Treffpunkt: Seiteneingang
Stadtspark, am Ende der Straße
"Am Stadtspark"
Kursgebühr: 32,00 €
Material: 3,00 €



Ein herzliches
Dankeschön an die Inserenten,
die uns durch ihre Anzeige
helfen, die Zuzahlungskosten
für den Programmdruck
zu reduzieren.

L 8-02-0

Dirk und Line Nestler
Sa, 10.11.2018,
10:30 - 13:00 Uhr
Gemeinschaftsschule Nortorf
Küche
Kursgebühr: 7,50 €
Zutaten: 5,00 €

Kleine Köche - Kinder lernen kochen

Gutes Essen mögen wir alle gerne, es auch zu bereiten macht sehr viel Spaß: und den werden wir in diesem Kurs haben. Der Kurs beginnt mit einer kleinen Warenkunde, danach wird in Kojen von 2-3 Kindern eine komplette Mittagsmahlzeit zubereitet und gemeinsam gegessen.

Wir freuen uns auf euch!

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wenn bei Ihrem Kind Besonderheiten wie z.B. Unverträglichkeiten vorliegen.

Bitte mitbringen: Wer mag, kann eine Schürze mitbringen und einen Restbehälter.

L 8-02-1

Dirk und Line Nestler
Sa, 19.01.2019,
10:30 - 13:00 Uhr
Gemeinschaftsschule Nortorf
Küche
Kursgebühr: 7,50 €
Zutaten: 5,00 €

Kleine Köche - Kinder lernen kochen

siehe Kursbeschreibung L 8-02-0



L 8-02-2

Martina Lange-Görns
Mo, 14.01.2019,
15:00 - 17:00 Uhr
Mo, 21.01.2019,
15:00 - 17:00 Uhr
Grundschule Nortorf,
Werkraum
Kursgebühr: 27,00 €
Material: 5,00 €

Malen mit Naturfarben

Zu früheren Zeiten haben die Maler ihre Farben aus den Pflanzen gewonnen. Das ist heute in Vergessenheit geraten. In diesem Kurs werden wir verschiedene Färberpflanzen kennen lernen und die Techniken mit denen die Farben gewonnen werden können. Diese Farben werden experimentell auf unterschiedlichen Untergründen ausprobiert. Natürlich benötigen wir auch Pinsel zum Vermalen, die wir aus Naturmaterialien selbst bauen werden.

Kleingruppe ab 5 TN 43,00 €, ab 8 TN 27,00 €

Bitte mitbringen: Malerkittel/T-Shirt, Din A3-Mappe

Tierparkerlebnistage für Kinder ab 5 Jahren

Einmal Tierpfleger/in sein und hinter die Kulissen des Tierparks schauen! Spannend, witzig und kindgerecht lernen die Kids die großen und kleinen Tiere kennen. Der Kontakt beim Füttern weckt die Wissbegierde und den Forscherdrang. Ob Pferde, Esel, Schweine, Schafe oder Geflügel - wir fragen uns: Was fressen die Tiere? Wo schlafen die Hühner? Wie sehen die Füße der Tiere aus? Warum wühlen die Schweine mit ihrer Rüsselnase im Boden? Sind Esel störrisch und Schweine dreckig? Und müssen alle Schafe geschoren werden? Wir spinnen für zu Hause ein

Armband aus der Schafwolle, basteln Pinsel aus Pferdehaaren und vieles mehr. An 4 Samstagen trifft sich die Gruppe von 14-16 Uhr, um die Tiere des Tierparks kennen zu lernen und mit anderen Kindern zusammen in der Natur unterwegs zu sein.

Die Tierpark Erlebnistage möchten Kindern eine sinnvolle Freizeitgestaltung ermöglichen und sie in den jahreszeitlichen Verlauf des Tierparks mit einbinden.

Bitte mitbringen: Kleinen Imbiss und Getränk.



L 8-08-0

Tierpark Arche Warder
Sa, 22.09.2018, 14:00 - 16:00 Uhr
Sa, 27.10.2018, 14:00 - 16:00 Uhr
Sa, 10.11.2018, 14:00 - 16:00 Uhr
Sa, 24.11.2018, 14:00 - 16:00 Uhr
Tierpark Arche Warder
Langwedeler Weg 11,
24646 Warder
Kursgebühr: 33,00 €

Einrad und Funboard Schule

Übungen für und mit Einrädern und verschiedenen Funboardtypen, es können in allen Bereichen Führerscheine vom EVSH e.V. erworben werden.

Bitte mitbringen: Pausengetränk, Hallenschuhe, evtl. eigenes Einrad, Waveboard, Funboard

L 8-09-1

Kay Herzig
So, 30.09.2018, 14:00 - 16:00 Uhr
Grundschule Nortorf,
Jahnstr. 2
alte Sporthalle
Kursgebühr: 10,00 €

Einrad und Funboard Schule

siehe Kursbeschreibung L 8-09-1

L 8-09-2

Kay Herzig
So, 25.11.2018, 14:00 - 16:00 Uhr
Grundschule Nortorf, Jahnstr. 2
alte Sporthalle
Kursgebühr: 10,00 €



L 8-09-5

Ulla Berndt
 Sa, 17.11.2018,
 11:00 - 13:30 Uhr
 Sa, 01.12.2018,
 11:00 - 12:30 Uhr
 Grundschule Nortorf,
 Werkraum
 Kursgebühr: 24,00 €
 Material: 5,00 €

Weihnachts-Töpferwerkstatt für Kinder ab 7 Jahren

Kinderfantasie kennt keine Grenzen. Mit einem Klumpen Ton, wenigen Anregungen und einer fachgerechten Anleitung, erkunden die Kinder ihre handwerklichen und künstlerischen Fähigkeiten. Aus dem weichen, leicht formbaren Ton lassen sich schöne Figuren, Anhänger oder andere kleine Geschenke für die Advents- und Weihnachtszeit herstellen.

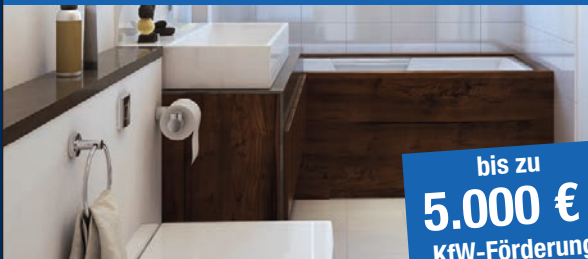
Die Wiederholungstöpfer vom vergangenen Jahr lernen neue Techniken dazu.

Am Mittwoch, 5.12.2018 können die fertigen Arbeiten im Werkraum der Grundschule abgeholt werden.

Bitte mitbringen: Messer und kleinen Löffel

Suchen Sie eine
 Geschenkidee ?
 Verschenken Sie doch
 einmal einen
 VHS-Kurs-Gutschein !

IHR KOMPLETTBAD – AUS EINER HAND



bis zu
5.000 €
 KfW-Förderung

 *Festpreis*

 *Fixtermin*

 *stressfrei*

schöttler
 BAD • WÄRME

Der starke Partner für Ihre Badsanierung

Tel. 04392 - 6755 · www.schoettler-bad-waerme.de



Instrumentalunterricht: Gitarre, Akkordeon, Keyboard, Klavier, Blöckflöte und Querflöte

Als Lehrkräfte sind für uns tätig:

Andreas Paul, Diplom-Musiklehrer für Keyboard, Akkordeon und Klavier
mittwochs, Gemeinschaftsschule Musikraum, Nortorf



Marco Firrincieli, Musiklehrer für Gitarre
montags, Jahnstraße 6, EG, Nortorf
mittwochs, Jahnstraße 6, EG, Nortorf
freitags, Gemeinschaftsschule, Raum O.1, Nortorf



Sigrid Heidemann, Diplom-Musikerin für Querflöte und Blockflöte.
Blockflöte: Für Kinder ab 6 Jahren, Jugendliche und Erwachsene
Querflöte: Für Kinder ab 10 Jahren, Jugendliche und Erwachsene.
freitags, Gemeinschaftsschule Nortorf

Nähere Infos bitte in der VHS-Geschäftsstelle erfragen.

Gebühren:

Die monatliche Gebühr für den ganzjährigen Unterricht (Pause während der Schulferien) beträgt pro Person:

	30 Min.	45 Min.
Einzelunterricht	60,00 €	90,00 €
2 er Gruppe	36,00 €	54,00 €
3 er Gruppe	36,00 €	

Die Ferien der Musikschule fallen mit den Schulferien zusammen und sind honorar- und gebührenpflichtig.

Der Musikunterricht findet nachmittags und abends in der Gemeinschaftsschule bzw. im VHS-Gebäude statt.

Wir suchen eine
Kursleiterin für die
**Rhythmisch-Musikalische
Erziehung**



Immer hereinspaziert!

Willkommen im Eigenheim.

- **Ausgezeichnete Konditionen**
- **Rund 250 Bankpartner im Angebot**
- **Geprüfte Beratungsqualität**

Baufinanzierung



Sven
Bargstädt



Torben
Speck

Ihre Spezialisten vor Ort
Fehmarnstr. 20
24782 Büdelsdorf
T 04331 437002
buedelsdorf-baui@drklein.de
www.drklein.de

DR. KLEIN
DIE PARTNER FÜR IHRE FINANZEN



BRUNNEN APOTHEKE

Volkhard Wagner

Hauptgeschäft im **TELDEC Park**
Niederstraße 3, Tel. 04392 9131966

Filiale in der Kirchhofsallee 2/Poststraße,
Tel. 04392 2715

24589 Nortorf
www.brunnen-apotheke-nortorf.de

*...für Ihre
Gesundheit aktiv!*



Gesund ist bunt

APOTHEKE

*Suchen Sie eine
Geschenkidee ?
Verschenken Sie doch einmal einen
VHS-Kurs-Gutschein !*



*Es erfolgt keine
Anmeldebestätigung.
Sollten Sie unsicher sein,
fragen Sie gerne nach.*

*Wir danken den Geschäfts-
leuten und allen , die sich
um die Verteilung unserer
Hefte bemühen , für die
freundliche
Unterstützung!*

VIB



Immobilien

GESUCHT

**Für unsere Kunden suchen wir:
Häuser, Wohnungen
Grundstücke und
Gewerbeimmobilien**

**persönlich
diskret
kompetent
seriös
zuverlässig**



- Vermietung
- Verkauf
- Bewertung
- Beratung

Vermittlungsgesellschaft mbH



www.vib-immobilien-nortorf.de
Nortorf · Poststr. 24 · 04392 27 93



Salon *Ute Kruse*

Haarmonie neu erleben

Besuchen Sie uns in unseren neuen Räumlichkeiten
- wir freuen uns auf Sie.

24589 Nortorf · Niedernstraße 5 TELDEC Park · Tel. 04392 23 98

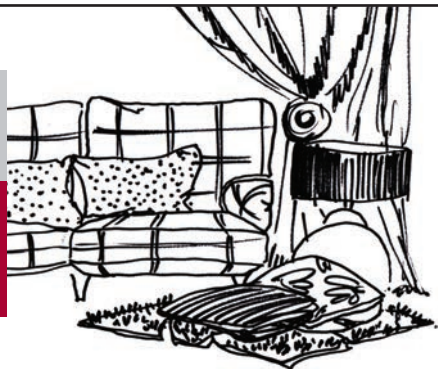
Amtlich anerkannte Sehteststelle

DAS BRILLENSTUDIO

BRILLEN UND KONTAKTLINSEN

Ute Kühl Staatlich geprüfte Augenoptikerin u. Augenoptikermeisterin
Niedernstr. 5 TELDEC Park · 24589 Nortorf · Telefon 04392 37 15

www.brillen-studio-nortorf.de



Hohenwestedter Str. 6

24589 Nortorf

Telefon 04392 / 408488

www.raumballaschke.de

Volkshochschule Rendsburg, Paradeplatz 11, 24768 Rendsburg

Vorbereitungskurs auf den ersten allgemeinbildenden Schulabschluss

Kurs zur Vorbereitung auf die externe Prüfung zum ersten allgemeinen Schulabschluss für Nichtschüler/innen. Unterrichtet werden die Fächer Deutsch, Englisch, Mathematik sowie Geografie und Biologie.

Der Kurs beginnt am 20.08.2018 und endet mit der Prüfung durch das Schulamt des Kreises Rendsburg-Eckernförde voraussichtlich im Juni 2019. Ein späterer Einstieg ist möglich. Die ca. 500 Unterrichtsstunden (UE) verteilen sich auf insgesamt 10 Monate.

Unser Ziel ist es, die Teilnehmer darin zu unterstützen, eine Perspektive für die Gestaltung ihres weiteren Berufsweges zu entwickeln. Ein Mitarbeiter des Jobcenters bietet vor Ort individuelle Beratungsgespräche an.

Zu Beginn des Kurses erheben wir eine Gebühr von 100 € für Lehrmittel und Kopien.

Weitere Informationen bei Gabriele Schuchardt, Tel. 04331/2088-26.

Kurs 60101

Leitung: Gabriele Schuchardt., Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Zeit: Mo.-Do., 20.08.18, 16.00-19.15 Uhr, Gebühr: 96 € pro Monat

Vorbereitungskurs auf den mittleren Schulabschluss

Kurs zur Vorbereitung auf die externe Prüfung für den mittleren Schulabschluss für Nichtschüler/innen. Unterrichtet werden die Fächer Deutsch, Englisch, Mathematik, Biologie und Geografie, zusätzlich ist eine Projektarbeit zu erstellen.

Der Kurs beginnt am 20.08.2018 und endet mit der Prüfung durch das Schulamt des Kreises Rendsburg-Eckernförde voraussichtlich im Juni 2019. Ein späterer Einstieg ist möglich. Die ca. 800 Unterrichtsstunden (UE) verteilen sich auf insgesamt 10 Monate.

Unser Ziel ist es, die Teilnehmer darin zu unterstützen, eine Perspektive für die Gestaltung ihres weiteren Berufsweges zu entwickeln. Ein Mitarbeiter des Jobcenters bietet vor Ort individuelle Beratungsgespräche an.

Zu Beginn des Kurses erheben wir eine Gebühr von 100 € für Lehrmittel und Kopien.

Weitere Informationen bei Gabriele Schuchardt, Tel. 04331/2088-26.

Kurs 60201

Leitung: Gabriele Schuchardt, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Realschulraum,, Zeit: Mo.-Fr., 20.08.18, 17.00-20.15 Uhr, Gebühr: 120 € pro Monat

N e u - Vorbereitungskurs auf die allgemeine Hochschulreife/Fachhochschulreife

Kurs zur Vorbereitung auf die externe Prüfung zur allgemeinen Hochschulreife/Fachhochschulreife für Nichtschüler/innen. Unterrichtet werden die Fächer Deutsch, Englisch, Mathematik, Biologie, Geografie, Wirtschaft/Politik oder Philosophie und Geschichte.

Sollte die allgemeine Hochschulreife angestrebt werden, kommt noch Latein als zweite Fremdsprache (separater Kurs, Kosten 40 € pro Monat) dazu.

Der Kurs beginnt voraussichtlich am Di., den 21.08.18. Der Kurs dauert 4 Semester, insgesamt 22 Monate. Die Abiturprüfung erfolgt im Frühjahr 2020 zu den zentralen Prüfungsterminen für Schleswig-Holstein.

Der Kurs startet, wenn sich genügend Teilnehmer anmelden.

Weitere Informationen bei Gabriele Schuchardt, Tel. 04331/2088-26.

Kurs 60301

Leitung: Gabriele Schuchardt, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Seminarraum 1, Zeit: Mo-Do., 21.08.18, 18.00-21.15 Uhr, Fr. Latein 18-20.30 Uhr, Gebühr: 180 € pro Monat zuzügl. 40 € pro Monat. für Lateinkurs

Leitbild der VHS Nortorfer Ring e.V.

Wir sind	eine gemeinnützige Bildungseinrichtung in der Stadt Nortorf für alle Bevölkerungsschichten.
Wir stehen	für Toleranz und Offenheit und bieten jedem die Möglichkeit das Recht auf Bildung wahrzunehmen. Durch die Teilnahme an den Kursen werden soziale Kontakte aufgebaut und gefördert.
Wir richten	unser Angebot an Kinder und Erwachsene. Bildung ist für uns ein gesellschaftlicher Auftrag. Unser Angebot gilt auch für Menschen, die zuvor nicht die Möglichkeiten der Weiterbildung hatten.
Wir streben	eine stetig wachsende Teilnehmer- und Mitgliederzahl an. Unsere Kurse werden zu sozial verträglichen, aber kostendeckenden Konditionen angeboten. Eines unserer Ziele ist es, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer neben der Wissensvermittlung auch Freude am gemeinsamen Lernen und Erleben haben, verbunden mit Erfolgserlebnissen.
Wir können	ein hochwertiges Bildungsangebot und ansprechendes Programm, das auch neue Bildungstrends, sowie Nachfragen unserer Nutzer mit aufnimmt, anbieten. Langjährige, erfahrene Mitarbeiterinnen und großes ehrenamtliches Engagement sind unsere Grundlage.
Wir bieten	<ul style="list-style-type: none">• eine Plattform für Meinungs Austausch und soziale Kontakte• berufliche Weiterbildung• ein Forum für Seminare und Workshops zur Fort- und Weiterbildung• neue Formen der Freizeitgestaltung• Kurse zur Entspannung, Verbesserung der Gesundheit und des Wohlbefindens• die Möglichkeit, neue geistige, gesundheitliche oder handwerkliche Interessen auszuprobieren.
Wir haben	langjährige, qualifizierte und zertifizierte Dozenten, motivierte Mitarbeiterinnen in der Geschäftsstelle und einen aktiven Vorstand. Die gute Zusammenarbeit und Förderung durch die Stadt Nortorf, das Amt Nortorfer Land und den Schulverband unterstützen unsere Bemühungen, Bildung für alle Bürgerinnen und Bürger anzubieten.
Unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer erlangen durch den Besuch der Kurse	<ul style="list-style-type: none">• persönliche Zufriedenheit und eine bessere Ausgangslage für berufliches Fortkommen• Impulse zum Weiterlernen• entdecken neue Horizonte und neue Talente• können die eigenen Möglichkeiten und Interessen ausloten.
Wir orientieren uns	an den demokratischen Grundwerten. Die Volkshochschule setzt sich für Toleranz, Offenheit und Vielfalt ein. Antidemokratischen und extremistischen Äußerungen bietet die Volkshochschule keinen Raum. Wir ermöglichen eine Steigerung der Lebensqualität.

POSTKARTE



**Volkshochschule
Nortorfer Ring e.V.**

Schülper Weg 3

24589 Nortorf

Im Übrigen gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Nortorfer Ring e.V. Diese sind im VHS-Heft abgedruckt.

POSTKARTE



**Volkshochschule
Nortorfer Ring e.V.**

Schülper Weg 3

24589 Nortorf

Im Übrigen gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Nortorfer Ring e.V. Diese sind im VHS-Heft abgedruckt.

■ Anmeldung zum Kurs

Kurs Nr.	Bezeichnung:
Familienname, Vorname*:	
Anschrift*:	
Tel.-Nr.*:	Mobil.-Nr.:
E-Mail:	Mitglied: ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/>
Geburtsjahr*:	Betrag:

Ort, Datum, Unterschrift

** Pflichtfelder*

SEPA-Basis-Lastschriftmandat: Hiermit erteile ich der VHS Nortorfer Ring e.V. die Erlaubnis, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule auf mein Konto gezogene Lastschrift einzuziehen. Die Mandatsreferenznummer entspricht Ihrer Teilnehmernummer, die Sie Ihrem Kontoauszug entnehmen können.
Die Kursgebühren werden nach Kursbeginn zum darauf folgenden 15. des Monats oder zum letzten Werktag des Monats abgebucht.

Kontoinhaber/in:

Bank:	BIC:
IBAN: D E	

Es erfolgt keine Anmeldebestätigung! Bei Kursausfall erfolgt immer eine Benachrichtigung!

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen für Anmeldung und Teilnahme habe ich zur Kenntnis genommen. Die Daten werden nach den Bestimmungen des Datenschutzes nur für interne Zwecke verwendet. Die Datenschutzhinweise habe ich gelesen.

■ Anmeldung zum Kurs

Kurs Nr.	Bezeichnung:
Familienname, Vorname*:	
Anschrift*:	
Tel.-Nr.*:	Mobil.-Nr.:
E-Mail:	Mitglied: ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/>
Geburtsjahr*:	Betrag:

Ort, Datum, Unterschrift

** Pflichtfelder*

SEPA-Basis-Lastschriftmandat: Hiermit erteile ich der VHS Nortorfer Ring e.V. die Erlaubnis, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule auf mein Konto gezogene Lastschrift einzuziehen. Die Mandatsreferenznummer entspricht Ihrer Teilnehmernummer, die Sie Ihrem Kontoauszug entnehmen können.
Die Kursgebühren werden nach Kursbeginn zum darauf folgenden 15. des Monats oder zum letzten Werktag des Monats abgebucht.

Kontoinhaber/in:

Bank:	BIC:
IBAN: D E	

Es erfolgt keine Anmeldebestätigung! Bei Kursausfall erfolgt immer eine Benachrichtigung!

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen für Anmeldung und Teilnahme habe ich zur Kenntnis genommen. Die Daten werden nach den Bestimmungen des Datenschutzes nur für interne Zwecke verwendet. Die Datenschutzhinweise habe ich gelesen.

Datenschutzbestimmungen

Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Nortorfer Ring e.V., Schülper Weg 3, 24589 Nortorf ist verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Kinderkurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung der Kursgebühr in bar in der Geschäftsstelle unserer VHS entrichten.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres
Datenschutzbeauftragten lauten:
info@vhs-nortorf.de

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Widerrufsbelehrung:

Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Artikel 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an:

VHS Nortorfer Ring e.V.

Schülper Weg 3, 24589 Nortorf
Fax 04392 929190

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z.B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzungen (z.B. Gebrauchsvorteile) nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren bzw. herausgeben, müssen Sie uns in soweit Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausüben haben.

Anmeldung:

Anmeldungen zu unseren VHS-Kursen und -Veranstaltungen haben schriftlich zu erfolgen. Sie sind ab dem Erscheinen des neuen Programms (siehe Internet oder Heftausdruck) möglich. Anmeldevordrucke sind im Heft enthalten, liegen in der Geschäftsstelle aus oder können als pdf.-Datei von unserer Internetseite ausgedruckt werden.

Durch eine Anmeldung verpflichten Sie sich zur Zahlung der Kursgebühr. Die Anmeldung wird von uns in der Regel nicht bestätigt. Sie werden jedoch informiert, wenn der Kurs ausfällt. In diesem Fall werden bereits gezahlte Kursgebühren erstattet.

Anmeldungen von Minderjährigen sind von

einem Erziehungsberechtigten zu unterschreiben.

Abmeldung: Abmeldungen müssen schriftlich, spätestens eine Woche vor Veranstaltungsbeginn, in der VHS Geschäftsstelle erfolgen. Es kann eine Ersatzperson ernannt werden. Bei Online-Anmeldungen siehe Widerrufsrecht.

Hinweis: Die Gemeinschaftsschule Nortorf und das Haus der Vereine und Verbände sind behindertengerecht eingerichtet und zugänglich.

Teilnahmeanspruch:

Liegen mehr Anmeldungen für einen Kurs vor, als Plätze vorhanden sind, so werden die Plätze nach Eingangsdatum in der Geschäftsstelle vergeben.

Kursgebühr:

Die Kursgebühr ist im Heft bei der jeweiligen Veranstaltung angegeben. Wir nutzen für den bargeldlosen Zahlungsverkehr ab dem 1.01.2014 das SEPA-Basis-Lastschriftverfahren. Die Kursgebühren werden nach Kursbeginn zum 15. des Monats oder zum letzten Werktag des Monats abgebucht. Eine gesonderte Ankündigung der Abbuchung erfolgt nicht. Der Kursteilnehmer erteilt der VHS ein SEPA-Lastschriftmandat und erhält eine Mandatsreferenznummer. Es ist auch weiterhin möglich die Kursgebühr bar in der Geschäftsstelle zu entrichten. Bei einigen Kursen kommt eine Gebührenstaffelung zum Tragen. Bei der Berechnung gilt die Anzahl der angemeldeten Teilnehmer beim Kursstart.

Sollten nach Kursbeginn noch Teilnehmer nachträglich hinzukommen, kann keine Gebühr erstattet werden

Ermäßigung der Kursgebühr:

VHS-Mitglieder, die an Kursen der VHS teilnehmen, erhalten eine Ermäßigung von 10% auf viele Kurse. Bei der „Jungen VHS“ ist diese Ermäßigung bereits eingerechnet. Eine Ermäßigung von 30% wird bei Vorlage eines Ausweises für Personen mit geringem Einkommen eingeräumt: Arbeitslose, Empfänger von Arbeitslosengeld II/Hartz IV, arbeitslose Jugendliche. Schüler bis zum 25. Lebensjahr erhalten eine Ermäßigung von 30% mit Ausnahme der „Jungen VHS“. Bei Kursen, in denen wartungsabhängige Geräte zum Einsatz kommen, kann keine Ermäßigung gewährt werden. Werden mehrere Kinder einer Familie zum selben Kurs angemeldet, erhält das 2. und jedes weitere Kind eine Ermäßigung von 25%.

Erstattung:

Bei späterem Ausscheiden aus einem Kurs kann eine Erstattung der Kursgebühr nur dann erfolgen, wenn der/die Kursteilnehmer/in durch längere Krankheit am Kursbesuch ge-

hindert ist. Dieses ist schriftlich zu beantragen und mit Attest zu belegen. Ansonsten erfolgt eine Gebührenerstattung nur bei Kursausfall.

Haftung:

Schadensersatzansprüche gegen die VHS für eventuelle Sachschäden, Unfälle oder Eigentumsverluste sind ausgeschlossen. Eine Teilnahme an Kursen, Fahrten, Reisen, Besichtigungen und Wanderungen erfolgt auf eigene Gefahr. Es wird lediglich Haftung im Rahmen der Bedingungen des Kommunalen Schadensausgleichs übernommen. Hinweis: Die VHS ist Gast in den Veranstaltungsgebäuden. Vorsätzlich durch Kursteilnehmer verursachte Schäden sind vom Kursteilnehmer zu ersetzen.

Teilnahmebescheinigungen:

Auf Wunsch werden für die Teilnahme an Veranstaltungen Teilnahmebescheinigungen ausgestellt.

Ausfall von Kursen:

Die VHS kann wegen zu geringer Beteiligung oder Ausfall eines/er Kursleiters/in vom Vertrag zurücktreten. In diesen Fällen werden die geleisteten Kursgebühren erstattet. Wenn bei einem laufendem Kurs ein Termin ausfallen muss, z.B. wegen Krankheit des Kursleiters, wird ein Ersatztermin angeboten; darüberhinaus besteht kein Anspruch.

Dozenten:

Fällt ein Kursleiter während des laufenden Semesters durch Krankheit oder andere schwerwiegende Gründe aus, behält die VHS sich vor für einen gleichwertigen Ersatz zu sorgen.

Mindestteilnehmerzahl:

Kurse können durchgeführt werden, wenn sich in der Regel mindestens 8 Teilnehmer/innen angemeldet haben bzw. die im Programmheft angegebene Mindestteilnehmerzahl vorliegt und die Gebühren entrichtet wurden. Bei nicht erreichter Teilnehmerzahl kann der Kurs nach Rücksprache mit allen Beteiligten gekürzt bzw. entsprechend teurer werden.

Kooperationen:

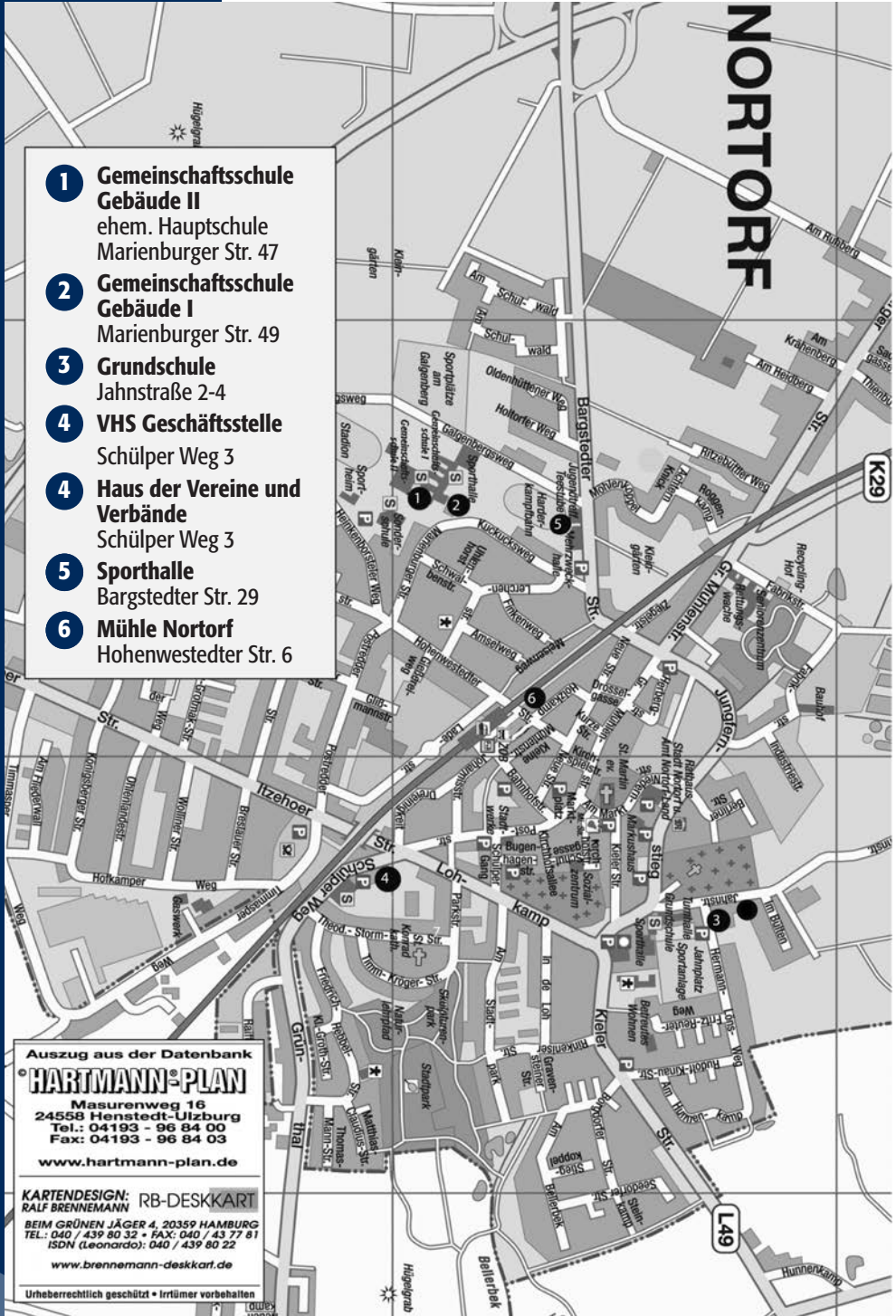
Finden die Veranstaltungen in Kooperation mit einem anderen Veranstalter statt, so gelten dessen Teilnahmebedingungen.

Höhere Gewalt:

Wenn aufgrund höherer Gewalt die öffentlichen Schulen geschlossen bleiben (z.B. bei Glatteis), gilt dies auch in jedem Falle für unsere Veranstaltungen. Ein Anspruch auf Rückzahlung der Kursgebühr erwächst daraus nicht. In der Regel sind wir jedoch bemüht, den ausgefallenen Unterricht nachzuholen.

NORTORF

- 1** **Gemeinschaftsschule Gebäude II**
ehem. Hauptschule
Marienburger Str. 47
- 2** **Gemeinschaftsschule Gebäude I**
Marienburger Str. 49
- 3** **Grundschule**
Jahnstraße 2-4
- 4** **VHS Geschäftsstelle**
Schülper Weg 3
- 4** **Haus der Vereine und Verbände**
Schülper Weg 3
- 5** **Sporthalle**
Bargstedter Str. 29
- 6** **Mühle Nortorf**
Hohenwestedter Str. 6



Auszug aus der Datenbank
HARTMANN-PLAN
 Masurenweg 16
 24558 Henstedt-Ulzburg
 Tel.: 04193 - 96 84 00
 Fax: 04193 - 96 84 03
 www.hartmann-plan.de

KARTENDESIGN: RB-DESKART
 RALF BRENNEMANN
 BEIM GRÜNEN JÄGER 4, 20359 HAMBURG
 TEL.: 040 / 439 80 32 • FAX: 040 / 43 77 81
 ISDN (Leonardo): 040 / 439 80 22
 www.brennemann-deskart.de

Urheberrechtlich geschützt • Irrtümer vorbehalten

Auch Lust auf einen besseren Schlaf?



Dann besuchen Sie uns !

Waterbed discount EUROPE

www.waterbeddiscount.de

Mo - Fr : 9 - 18:30 Uhr

Sa: 9 - 16:00 Uhr

Waterbeddiscount

Gutenbergstr. 40, Ecke Westring, 24118 Kiel

Tel.: 0431 - 24 89 320



Wissen ist einfach.



mittelholstein-campus.de

Wenn man sich durch
individuelle Seminare
fortbildet, bei denen der
Dialog mit dem Referenten
im Vordergrund steht.

Besuchen Sie die Veranstaltungen
des MittelholsteinCampus!

 Sparkasse
Mittelholstein AG
Campus