

Programm

Herbst 2018



Liebe vhs Teilnehmerinnen und Teilnehmer, liebe Interessierte,

auch im kommenden Herbstsemester 2018 bieten wir, die Volkshochschule Gettorf und die Volkshochschule Küste Dänischer Wohld, Ihnen wieder ein qualitativ hochwertiges Kursprogramm zur persönlichen Weiterbildung. Ob Sie sich informieren, sich einem (neuen?) Hobby widmen oder sich mehr bewegen wollen – Sie lernen dazu, während Spaß und Geselligkeit nie zu kurz kommen.

„Auch aus Steinen, die uns in den Weg gelegt werden, kann man etwas Schönes bauen“ – wie man z.B. an den mit mysteriösen Zeichen versehenen Findlingen an der (fast) 700jährigen St.-Jürgen-Kirche in Gettorf sieht. Die Volkshochschule Gettorf nimmt in diesem Herbst das Thema Steine auf und bietet eine ganze Reihe von neuen und einmaligen Veranstaltungen zu diesem Schwerpunkt an. Neue Kurse wie „Yoga für Jedermann“, „Französisch für Anfänger“ oder „Die Sizilianische Küche“ hat die Volkshochschule Küste Dänischer Wohld für Sie im Programm, so dass für alle Interessierten im Dänischen Wohld garantiert etwas Passendes dabei ist. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen auch in diesem Semester viel Freude mit unserem vielfältigen Kursangebot und hoffen auf rege Teilnahme!

Wir als kleine ehrenamtlich bzw. nebenamtlich geführten Volkshochschulen legen großen Wert auf die Sicherheit Ihrer Daten, daher finden Sie unsere an die neue Datenschutzverordnung angepassten Datenschutzerklärungen in diesem Heft und auf unseren Internetseiten. Auch die Dozenten sind angewiesen, noch sorgfältiger mit Ihren Daten umzugehen.

Hinweis: Bitte bewahren Sie dieses Programmheft auf! Achten Sie bitte auch auf die regelmäßigen Veröffentlichungen im Amtsblatt Dänischer Wohld, im Mitteilungsblatt des Amtes Dänischenhagen und in der Tagespresse. Aktuelle Informationen erhalten Sie außerdem auf der Internetseite der vhs Gettorf vhs-gettorf.de und der Internetseite der vhs Küste Dänischer Wohld vhs-kueste-daenischer-wohld.de.

Ihre Volkshochschulen Gettorf und Küste Dänischer Wohld

Volkshochschule Gettorf

Bodil Maria Busch
(Leitung)



Kirchhofsallee 30
24214 Gettorf
Tel.: 04346 / 60 29 25
E-Mail:
vhs@gemeinde-gettorf.de

Volkshochschule Küste Dänischer Wohld

Stephanie Steiner
(Leitung)



Julius-Fürst-Weg 1
24229 Dänischenhagen
Tel.: 04349 / 249 03 45
E-Mail:
steiner@vhs-kueste-daenischer-wohld.de

Gudrun Dorow
(Stellv. Leitung)



Pommernweg 2A
24229 Schwedeneck
Tel.: 04308 / 12 80
E-Mail:
dorow@vhs-kueste-daenischer-wohld.de

Zeiten

Herbstsemester 2018 20.08.2018 bis 20.12.2018

Schulferien und Feiertage:

Herbstferien 01.10.2018 bis 19.10.2018
Reformationstag 31.10.2018

Auslageorte des Programmheftes

Gettorf: VHS-Gebäude (Kirchshofsallee 30), Amtsverwaltung, Bücherei, Buchhandlung Iwersen, Eckernförder Bank, Förde Sparkasse u.a.

Dänischenhagen: Begegnungsstätte, DRK KiTa, Apotheke, Amtsverwaltung, Markant

Strande: Kaufmann Schröder

Schwedeneck: Grundschule, alle KiTas, Wellnesscenter am Strand in Surendorf

Dänisch-Nienhof: Tante Emma Laden

Osdorf: Fleischerei Siemsen



Impressum

Herausgeber und Redaktion: vhs Gettorf und vhs Küste Dänischer Wohld

Layout, Satz & Produktion: Agentur Loadman, www.loadman.de; Auflage: 2000 Exemplare; Erscheint 2 x jährlich

Titelbild: Henning Arndt

Bildrechte Karten S. 13 und 57-59: www.openstreetmap.de, © OpenStreetMap-Mitwirkende

Volkshochschule Gettorf 9

Allgemeine Hinweise und Geschäftsbedingungen.....	9
Datenschutzbestimmungen	10
Anmeldung	11
Seminarorte Gettorf	13



Gesellschaft + Leben..... 14

Führung: Wenn Gettorfs Steine sprechen könnten.....	14
Exkursion: NDR Landesfunkhaus in Kiel.....	14
Exkursion: Fossilien und kristalline Gesteine an der Stohler Steilküste.....	14
Exkursion: Großsteingräber im Dänischen Wohld	15
Vortrag: Steinzeitliche Ackerfunde	15
Exkursion: Waldwildnis und verträumtes Moor	15
Kurs: Die Welt der Steine – Gesteinskunde im Geotanium.....	16
Vortrag: Sprechen Sie Hund?	16
Workshop: Jetzt helfe ich mir selbst! Auto-Basiswissen für Frauen	16
Seminar: Geschichte in Stein gemeißelt – Die altägyptischen Hieroglyphen	17
Vortrag: Hurtigruten – mit dem Postschiff von Bergen bis Kirkenes.....	17
Betriebsführung: Rössler & Schwarz Steinmetzbetriebe.....	18
Vortrag: Namibia – Wüstentour mit dem Fahrrad.....	18
Exkursion: Gut Wulfshagenerhütten.....	19
Filmvorführung: Landwirtschaft vor 80 Jahren auf Gut Wulfshagenerhütten	19



Kultur & Gestalten..... 20

Kurs: Fotografieren einer freien Fotoserie.....	20
Kurs: Digitale Dunkelkammer.....	20
Workshop: Bewusstes Sehen – Motive entdecken	20
Kurs: Nähen kreativ	21
Workshop: Edelsteinketten selbst anfertigen.....	21
Workshop: Tiffany-Glasarbeiten	21
Workshop: Kleine Auszeit – wir binden einen Adventskranz.....	22
Workshop: Mit WollLust das Handspinnen lernen	22
Kurs: Gitarre für fortgeschrittene Anfänger	23
Kurs: Gitarre für Anfänger mit Vorkenntnissen.....	23
Kurs: Orientalischer Tanz für Einsteiger	23
Kurs: Orientalischer Tanz.....	23
Kurs: Jeder Mensch kann singen	23



Gesundheit..... 24

Kurs: Sanfte Wirbelsäulengymnastik	24
Kurs: Rückhalt – die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken	24
Kurs: Antara® – gesunder Rücken	24
Kurs: Wirbelsäulengymnastik.....	24
Kurs: Feldenkrais	25

Kurs: Beckenbodentraining für Frauen	25
Kurs: Pilates mit Faszientraining.....	25
Kurs: Hatha Yoga am Abend	25
Kurs: Hatha Yoga als Start in den Tag	26
Kurs: Taiji-Qigong	26
Workshop: Was die Seele stark macht – Selbstfürsorge und Stressbewältigung	26
Workshop: Mit anderen Augen sehen	27
Workshop: Augenschule – die Augen mit ganzheitlichem Sehtraining stärken.....	27
Workshop: Entspannen lernen – zwei wirksame Methoden im Vergleich	27
Kochen: Aus der Region – frisch auf den Tisch	28
Kochen: Mexikanische Küche.....	28
Kochen: Spätsommer an der Algarve.....	28
Kochen: Veganer Ausflug in die indische Gewürz-Küche.....	28
Kochen: Orient trifft Okzident	29
Kochen: Spanische Küche.....	29
Kochen: Adventsbrunch	29
Kochen: Weihnachtsüberraschungsmenü	29



Sprachen 30

Kurs: Dänisch (B1).....	30
Kurs: Englisch (B1)	30
Kurs: Englisch – Conversation I (B1)	30
Kurs: Englisch – Conversation II (C1)	30
Kurs: Keep your English fit, just for fun! (B2)	31
Kurs: Französisch für Fortgeschrittene I (B 1.10)	31
Kurs: Französisch für Fortgeschrittene II (B1)	31
Kurs: Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen (A1)	31
Kurs: Spanisch für Fortgeschrittene (A2)	31



EDV 32

Kurs: Tastschreiben (10-Fingersystem) in 5 Stunden	32
Kurs: Excel für (Wieder-) Einsteiger.....	32
Kurs: Excel II (Vertiefung).....	32



Junge vhs..... 33

Kurs: Musikmacher (4 – 6 Jahre)	33
Kurs: Musikwichtel (1½ – 3 Jahre)	33
Kurs: Gitarrespielen für Anfänger (8 bis 10 Jahre)	34
Kurs: Gitarrespielen für Kinder (8 bis 10 Jahre).....	34
Kurs: Yoga für Kinder von 6 bis 10 Jahren	34

Allgemeine Hinweise und Geschäftsbedingungen

Datenschutz

Bitte beachten Sie die Datenschutzerklärung im Anschluss an die Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Anmeldung

Bitte melden Sie sich (wenn nicht anders angegeben) bis **spätestens eine Woche vor Kursbeginn** an. Nur so kann die Durchführung der Kurse gewährleistet werden. Die Anmeldung muss schriftlich oder online erfolgen und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr.

Die Online-Anmeldung über <http://www.vhs-sh.net/vhs-gettorf/> ist der bequemste Weg, einen Kurs zu buchen. Sie benötigen dafür einen Internetzugang und eine Mailadresse.

Das Formular für die schriftliche Anmeldung finden Sie im Programmheft und als PDF auf unserer Homepage [vhs-gettorf.de](http://www.vhs-gettorf.de). Bitte melden Sie sich für jedes Angebot separat an. Anmeldungen können Sie im vhs-Büro abgeben, in den Briefkasten der vhs (Kirchhofsallee 30, auf dem Grundschulgelände) oder beim Amt Dänischer Wohld (Karl-Kolbe-Platz 1) einwerfen oder per Post (Volkshochschule Gettorf, Kirchhofsallee 30, 24214 Gettorf) senden.

Eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht. Sie werden benachrichtigt, wenn der Kurs nicht zustande kommt oder bereits ausgebucht ist.

Rücktritt

Bitte benachrichtigen Sie die vhs rechtzeitig, wenn Sie von einer Anmeldung zurücktreten wollen. Die Abmeldung muss spätestens eine Woche vor Beginn einer Einzelveranstaltung oder eines kurzen Kurses (bis zu fünf Termine) und spätestens am ersten Werktag nach Kursbeginn eines längeren Kurses (wenigstens sechs Termine) erfolgen. **Ansonsten muss die gesamte Kursgebühr gezahlt werden.**

Zahlungsmöglichkeiten

(bitte bei Anmeldung vermerken)

- Bevorzugte Zahlungsform: Lastschrift. Wenn nicht das online-Anmeldeverfahren gewählt wird, muss das entsprechende Formular (SEPA-Lastschriftmandat, zweite Seite des Anmeldeformulars) ausgefüllt werden.
- Überweisung an die Volkshochschule Gettorf, Eckernförder Bank (IBAN: DE65 2109 2023 0062 0167 90, BIC: GENODEF1EFO) mit der Angabe von Kursnummer und Kurstitel. Fälligkeitstermin ist der erste Werktag nach Kursbeginn.
- bar (nur bei Vorträgen an der Abendkasse und bei einer Kursgebühr von unter 10 €)

Ermäßigung

Schülerinnen und Schülern, Jugendlichen ohne Beschäftigungsverhältnis, Studentinnen und Studenten bis zu einer Altersgrenze von 27 Jahren, Wehr- und Zivildienstleistenden und Personen, die ALG II beziehen, wird das Entgelt auf Antrag und Vorlage entsprechender Nachweise für einige Kurse um 30 % ermäßigt. Ermäßigungen sind bei der Anmeldung zu beantragen. Eine nachträgliche Ge-

währung ist nicht möglich. Für Kurse, die ausschließlich für Kinder, Jugendliche, Schülerinnen und Schüler angeboten werden, gelten keine Ermäßigungen.

Teilnehmerzahl

Falls nicht anders angegeben, beträgt die Mindestteilnehmerzahl pro Kurs **acht Personen**. Sollten weniger Anmeldungen vorliegen, kann der Kurs nur durchgeführt werden, wenn die Teilnehmenden den fehlenden Betrag übernehmen. Die maximale Teilnehmerzahl richtet sich nach dem Veranstaltungsort und den Anforderungen des Kurses.

Teilnahmebescheinigung

Auf Wunsch erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung. Bitte kontaktieren Sie die Volkshochschulleitung.

Schulferien und Feiertage

In den Schulferien, an gesetzlichen Feiertagen und an den beweglichen Ferientagen der Schulen findet in der Regel kein Unterricht statt.

Veranstaltungsorte

Amt	Amt Dänischer Wohld, Karl-Kolbe-Platz 1
FW	Feuerwehrgerätehaus, Am Brook 12
IWS	Isarnwohld-Schule, Süderstraße 72-74
KiTa	Krippe „Am Sportplatz“ (Am Sportplatz 16, Zufahrt: Triangel)
KuBiz	Kultur- und Bildungszentrum an der Isarnwohld-Schule, Süderstraße 72-74
Mühle	Mühle „Rosa“, Mühlenstraße 21
PS	Parkschule, Tüttendorfer Weg 2
VHS	vhs-Raum, Kirchhofsallee 30 (auf dem Gelände der Grundschule)

Die entsprechenden Hinweise zum genauen Ort finden sich jeweils am Ende der Kursbeschreibung. Die vhs ist in den meisten Räumen zu Gast, bitte verhalten Sie sich entsprechend!

Haftung

Die Volkshochschule haftet nicht für eventuelle Sachschäden, Unfälle oder Eigentumsverluste. Die Teilnahme an allen Veranstaltungen der Volkshochschule erfolgt auf eigene Gefahr.

Kontakt

Das Büro der VHS-Leitung (Kirchhofsallee 30, Zugang über den Schulhof der Parkschule) ist außerhalb der Schulferien zu folgenden Zeiten besetzt:

Montag:	08.30 – 12.00 Uhr
Mittwoch:	08.30 – 12.00 Uhr
Donnerstag:	16.00 – 19.00 Uhr

Telefon: 04346 / 60 29 25
E-Mail: vhs@gemeinde-gettorf.de
Homepage: vhs-gettorf.de

Datenschutzbestimmungen

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Gettorf (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. 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 für statistische Zwecke und um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen.

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. Wird der Lastschriftmandatbogen getrennt von der Anmeldung eingereicht, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. 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 des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

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.

3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. **Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen.** Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

4. 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.

5. 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.

6. 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 außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten (Rahmenmandat) 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.

7. 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.

Unseren Datenschutzbeauftragten können Sie hier kontaktieren:

Amt Dänischer Wohld,
E-mail: poststelle@amtdas.landsh.de

Seminarorte Gettorf

Feuerwehrgerätehaus
Am Brook 2



Mühle „Rosa“,
Mühlenstraße 21
Amt Dänischer Wohld,
Karl-Kolbe-Platz 1

VHS-Raum + Büro
Kirchhofsallee 30
(gegenüber der Parkschule)



Parkschule (Grundschule)
Tüttendorfer Weg 2



Isarnwohlschule + KuBiz
Süderstrasse 72-74



Krippe „Am Sportplatz“
Am Sportplatz 16
(neu: Triangel)



Gesellschaft + Leben

Führung: Wenn Gettorfs Steine sprechen könnten...

Steine begleiten die Geschichte eines Ortes über zahllose Generationen. Bei einem Spaziergang durch Gettorf stellt Werner Johannsen vom Windmühlen- und Verschönerungsverein einige dieser Steine vor: Vom Bismarck-Stein in der Eichstraße geht es zu den mysteriösen Zeichen auf dem Feldsteinsockel der fast 700jährigen St.-Jürgen-Kirche, zum Teufel, der die Kirche mit einem riesigen Findling zerstören wollte, zum steinernen Obelisk, der an die Schleswig-Holsteinische Erhebung erinnert, und schließlich zur Mühle „Rosa“ mit den riesigen Mühlsteinen – diese und viele weitere Steine stehen exemplarisch für die Geschichte und Geschichten Gettorfs.



KursNr.:	182-101	Gebühr:	4 €
Datum:	Samstag 08.09.2018	Leitung:	Werner Johannsen
Zeit:	15:00 – 16:30 Uhr	Ort:	Treffpunkt am Bismarck-Stein in der Eichstraße
Termine:	1	Anmeldung:	Volkshochschule Gettorf

Exkursion: NDR Landesfunkhaus in Kiel

Wie wird heutzutage Hörfunk und Fernsehen gemacht? Wie viele Menschen sind an der Produktion einer Sendung beteiligt? Welche Technik wird eingesetzt? Im NDR Landesfunkhaus in Kiel stellen Mitarbeitende des Landesfunkhauses ihre Arbeit vor und stehen für die Beantwortung von Fragen zur Verfügung. Anschließend können die Teilnehmenden das „Schleswig-Holstein Magazin“ live im neuen digitalen Fernsehstudio erleben. Es können maximal acht Personen teilnehmen, das Mindestalter ist 15 Jahre!

Treffpunkt: 18:30 Uhr im Foyer des NDR Landesfunkhauses

KursNr.:	182-102	Gebühr:	0 €
Datum:	Donnerstag 20.09.2018	Leitung:	Mitarbeitende des NDR Landesfunkhauses
Zeit:	18:30 – 20:15 Uhr	Ort:	NDR Studio Kiel, Schlossplatz 3, 24103 Kiel
Termine:	1	Anmeldung:	Volkshochschule Gettorf

Exkursion: Fossilien und kristalline Gesteine an der Stohler Steilküste

Die Steine an der Ostseeküste sind zahlreich und schöne Exemplare werden gern aufgesammelt. Doch um welche Art von Stein handelt es sich – hält man gar ein Fossil in der Hand? Fossilien wie Seeigelsteinkerne, Donnerkeile und Krabbenröhren sind häufiger zu finden. Joachim Sebastian von der Heimatgemeinschaft Eckernförde hilft bei der Suche nach interessanten Stücken, erklärt und bestimmt die Funde. Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der Heimatgemeinschaft Eckernförde statt.

Treffen und bei Bedarf Bildung von Fahrgemeinschaften um 14:30 Uhr auf dem Karl-Kolbe-Platz in Gettorf vor dem Amtsgebäude.



KursNr.:	182-103	Gebühr:	8 €
Datum:	Freitag 21.09.2018	Leitung:	Joachim Sebastian
Zeit:	15:00 – 18:00 Uhr	Ort:	Stohl, Start auf dem kostenpflichtigen Parkplatz Steilküste
Termine:	1	Anmeldung:	Volkshochschule Gettorf



Exkursion: Großsteingräber im Dänischen Wohld

Wer durch den Dänischen Wohld fährt, sieht auf den Feldern immer wieder kleine Hügel, oft bewaldet – die „Hünengräber“. Riesen seien dort begraben, so erzählte man sich einst. Tatsächlich beherbergen einige dieser Hügel Großsteingräber. In Birkenmoor liegen viele dieser auffälligen Grabstätten, zahlreiche sind gut erhalten und einige genau untersucht. Wann sind sie entstanden? Wie wurde diese enorme Bauleistung vollbracht? Wer wurde dort begraben und was wurde in den untersuchten Gräbern gefunden? Diese und viele andere Fragen beantwortet Ur- und Frühgeschichtler Gerhard Dehning während der Begehung zweier markanter Großsteingräber.

KursNr.: 182-104	Gebühr: 8 €
Datum: Samstag 22.09.2018	Leitung: Gerhard Dehning
Zeit: 12:00 – 14:30 Uhr	Ort: Treffpunkt wird eine Woche vor der Exkursion bekannt gegeben
Termine: 1	Anmeldung: Volkshochschule Gettorf

Vortrag: Steinzeitliche Ackerfunde

Auf den Äckern im Altkreis Eckernförde werden viele Steine vom Pflug ans Tageslicht befördert. Einige davon sind sichtlich von Menschenhand bearbeitet worden. Joachim Sebastian, Leiter der Arbeitsgemeinschaft Vor- und Frühgeschichte der Heimatgemeinschaft Eckernförde, zeigt in seinem Bildvortrag steinzeitliche Werkzeuge aus der Region und erläutert ihre ursprüngliche Verwendung. Einige typische und herausragende Objekte bringt der Vortragende zum Anfassen mit. Die Teilnehmenden dürfen auch gern eigene Funde fachmännisch begutachten lassen. Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der Heimatgemeinschaft Eckernförde statt.



Foto: Joachim Sebastian

KursNr.: 182-105	Gebühr: 6 €
Datum: Freitag 28.09.2018	Leitung: Joachim Sebastian
Zeit: 19:00 – 21:00 Uhr	Ort: Mühle
Termine: 1	Anmeldung: Volkshochschule Gettorf Bitte melden Sie sich für Vorträge telefonisch (AB) oder per E-Mail an!



Foto: Karl Goldhammer

Exkursion: Waldwildnis und verträumtes Moor

Lassen Sie sich von der Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer durch ein besonderes Naturschutzgebiet führen: Im Naturwald Stodthagen und dem angrenzenden Kaltenhofer Moor entsteht eine einzigartige Wald-, Moor- und Sumpflandschaft, in der wir erleben können, wie aus einem früheren Nutzwald ein „Urwald von morgen“ entsteht.

Teilnahme nur mit Gummistiefeln möglich! Wenn vorhanden, bitte Fernglas mitbringen.

KursNr.: 182-106 A oder B	Gebühr: 15 €, Kinder und Jugendliche frei Die Gebühr wird vbei Kursstart eingesammelt
Datum: A: Mittwoch 03.10.2018 B: Samstag 03.11.2018	Leitung: Christine Goldhamer
Zeit: 14:00 – 16:30 Uhr	Ort: Treffpunkt Waldparkplatz Stodthagener Weg, Felm
Termine: 1	Anmeldung: Anmeldung bei der Kursleitung unter Tel. 04354- 9969322 (bitte Rückrufnummer hinterlassen)



Kurs: Die Welt der Steine – Gesteinskunde im Geotanium

Die Erde ist ein Planet im Wandel. Vulkane, Gletscher, Wasser und Wind formen sie stetig. Die Gesteine erzählen die Geschichte dieser Veränderungen, wenn man sie denn lesen kann. Diplom-Geologe Johannes Jannsen zeigt die Gesteine und erklärt ihre Entstehung an fünf Abenden. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Wer am Strand schon immer Steine gesammelt hat und erstaunt ist über deren Vielfalt, ist in diesem Kurs genau richtig!



KursNr.:	182-107	Gebühr:	26 €
Datum:	Dienstag 23.10. – 20.11.2018	Leitung:	Johannes Jannsen
Zeit:	19:00 – 20:30 Uhr	Ort:	Geotanium, Eckernförder Chaussee 5, Gettorf
Termine:	5	Anmeldung:	Volkshochschule Gettorf

Vortrag: Sprechen Sie Hund?

Warum bellt Frieda, wenn es klingelt, und weshalb springt Bruno jeden Besucher an? Wieso wälzt sich Klara in toten Fischen und Vögeln? Warum reitet Anton bei anderen Hunden auf? Vom Einsatz der Körpersprache über Mimik, Gerüche bis hin zu Lautäußerungen – anhand von anschaulichem Videomaterial geht Hundeexperte Marc Lindhorst auf alle Facetten der Kommunikation unserer Vierbeiner intensiver ein, übersetzt die tierischen Signale und liefert den Schlüssel für die erfolgreiche Verständigung zwischen Mensch und Hund.



KursNr.:	182-108	Gebühr:	6 €
Datum:	Freitag 26.10.2018	Leitung:	Marc Lindhorst
Zeit:	19:00 – 21:00 Uhr	Ort:	Amtsgebäude, 3. OG (Sitzungssaal)
Termine:	1	Anmeldung:	Volkshochschule Gettorf Bitte melden Sie sich für Vorträge telefonisch (AB) oder per E-Mail an!

Workshop: Jetzt helfe ich mir selbst! Auto-Basiswissen für Frauen

Wie wechsle ich einen Reifen? Was muss ich beim Luftdruck beachten? Wie stelle ich die Scheinwerfer richtig ein und wie tausche ich die Scheinwerferlampe aus? Wann wird das Öl geprüft und wie? Wieviel Kühlfüllungsverlust ist normal? Und warum muss man eigentlich Bremsflüssigkeit wechseln? Wann sind Bremsklötze abgefahren, wann Scheiben, wie ist das eigentlich mit dem Keilriemen? Und die Zündkerzen?? Für Kfz-Meister Michael Petersen gibt es keine dummen Fragen. Dieser Kurs vermittelt Basiswissen rund ums Auto und zeigt die wichtigsten Handgriffe. Aber keine Sorge, es geht nicht darum, einen Motor auszubauen. Die Teilnehmenden lernen, kleine Wartungsarbeiten und Reparaturen selbst auszuführen und zu erkennen, wann Handlungsbedarf besteht, um so umfangreichen Reparaturen und Kosten vorzubeugen. Zum Mitmachen ist keinerlei Vorbildung nötig!

KursNr.:	182-109	Gebühr:	12 €
Datum:	Samstag 27.10.2018	Leitung:	Michael Petersen
Zeit:	10:00 – 13:00 Uhr	Ort:	Meurers Kfz-Service, Hasselrott 11, Gettorf
Termine:	1	Anmeldung:	Volkshochschule Gettorf



Seminar: Geschichte in Stein gemeißelt – Die altägyptischen Hieroglyphen

Es gab kaum ein steinernes Monument im Alten Ägypten, das nicht beschriftet war. Tempel- und Grabwände, Stelen, Statuen und sogar Alltagsgegenstände wie Gefäße waren mit Hieroglyphen bedeckt. Die Texte konnten je nach Objekt, auf dem sie angebracht waren, ganz unterschiedlich sein. Ägyptologin Dr. Sabine Kubisch gibt nicht nur einen Einblick in das altägyptische Schriftsystem, sondern zeigt anhand zahlreicher Beispiele auch, welche Texte auf welchen Monumenten verewigt wurden und warum.



KursNr.:	182-110	Gebühr:	11 €
Datum:	Samstag 27.10.2018	Leitung:	Sabine Kubisch
Zeit:	15:00 – 17:30 Uhr	Ort:	Amtsgebäude, 3. OG (Sitzungssaal)
Termine:	1	Anmeldung:	Volkshochschule Gettorf



Vortrag: Hurtigruten – mit dem Postschiff von Bergen bis Kirkenes

Norwegens berühmteste Straße, die „Reichsstraße Nr. 1“, verläuft auf dem Wasser. Bereits 1893 gelang es Kapitän Richard With mit seinem Dampfschiff Vesterålen einen regelmäßigen Schiffsliendienst, die Hurtigrute (übersetzt „schnelle Route“), entlang der norwegischen Westküste einzurichten. Die Reise entlang der winterlichen Küste Norwegens an Bord eines der legendären Postschiffe ist ein unvergessliches Erlebnis. Das warme Wasser des Golfstroms hält die norwegischen Häfen selbst im tiefsten Winter eisfrei. Die Tour beginnt mit der Fähre, der Color-Line, von Kiel nach Oslo und führt danach mit der Bergen-Bahn, eine der spektakulärsten Bahnstrecken Europas, von Oslo zum Starthafen Bergen. Täglich startet ein Hurtigruten-Schiff die 2.500 Seemeilen lange Seereise von der alten Hansestadt Bergen über das Nordkap bis nach Kirkenes an der russischen Grenze. Bernd Naumann zeigt die schönsten Bilder der Seereise.

KursNr.:	182-111	Gebühr:	8 €
Datum:	Freitag 02.11.2018	Leitung:	Bernd Naumann
Zeit:	19:00 – 20:30 Uhr	Ort:	Mühle
Termine:	1	Anmeldung:	Volkshochschule Gettorf Bitte melden Sie sich für Vorträge telefonisch (AB) oder per E-Mail an!



Betriebsführung: Rössler & Schwarz Steinmetzbetriebe

Vor 144 Jahren wird das Familienunternehmen von Steinmetzmeister Ferdinand Rössler in Leipzig gegründet, sein Steinmetzzeichen (s. Bild) wurde zum Firmenlogo. Im Jahr 1967 gründet Steinmetz- und Steinbildhauermeister Wolfgang Schwarz sein Unternehmen in der Gettorfer Kirchhofsallee 1. Die Firmen F. Rössler und W. Schwarz, bereits durch Ehe verbunden, schließen sich 1971 in Kiel zusammen und der Betrieb in Gettorf wird Filiale. Steinmetz- und Steinbildhauer Jens Schwarz führt durch seine Werkstatt und zeigt, wie die Schätze der Erde kreativ bearbeitet zu wahren Schmuckstücken werden.



KursNr.:	182-112	Gebühr:	8 €
Datum:	Samstag 10.11.2018	Leitung:	Jens Schwarz
Zeit:	10:00 – 12:15 Uhr	Ort:	Exkursion, Treffpunkt Eichhofstraße 37-41, Kiel
Termine:	1	Anmeldung:	Volkshochschule Gettorf



Vortrag: Namibia – Wüstentour mit dem Fahrrad

3.100 Kilometer auf dem Fahrrad durch einen der am dünnsten besiedelten Staaten der Welt – das bedeutet schier endlos erscheinende Strecken durch menschenleere Wüsten und Savannen auf staubigen Sand- und Schotterpisten. Dazwischen gibt es immer wieder nahezu unverändert erhaltene Spuren der deutschen Kolonialzeit zu entdecken, die vor mehr als 100 Jahren zu Ende ging. Jörn Tietje zeigt eindrucksvolle Bilder von Landschaften, Städten und der reichen afrikanischen Tierwelt, die auf seiner sechswöchigen Fahrradtour entstanden sind.

KursNr.:	182-113	Gebühr:	8 €
Datum:	Freitag 16.11.2018	Leitung:	Jörn Tietje
Zeit:	19:00 – 21:00 Uhr	Ort:	Amtsgebäude, 3. OG (Sitzungssaal)
Termine:	1	Anmeldung:	Volkshochschule Gettorf Bitte melden Sie sich für Vorträge telefonisch (AB) oder per E-Mail an!



Exkursion: Gut Wulfshagenerhütten

Über 400 Jahre Gutsbetrieb auf Wulfshagenerhütten haben ihre Spuren hinterlassen. Vom möglichen Standort einer Turmhügelburg über die verbliebenen baulichen Anlagen des ehemaligen Gutshofes geht die Führung in das Herrenhaus. Hier sind die verschiedenen Bauphasen und Nutzungen der letzten 200 Jahre sichtbar. Besonders die Eingangshalle und der Gartensaal sind Zeugnisse einer Repräsentationskultur des ausgehenden 19. Jahrhunderts. In den vergangenen 80 Jahren erlebte das Gebäude eine sehr wechselvolle Geschichte und ist heute ein Beispiel für zeitgemäße Nutzung in alten Mauern.



KursNr.:	182-114	Gebühr:	8 €
Datum:	Samstag 24.11.2018	Leitung:	Jens Oliva
Zeit:	14:00 – 16:30 Uhr	Ort:	Exkursion
Termine:	1	Anmeldung:	Volkshochschule Gettorf



Foto: Archiv Gettorfer Mühle

Filmvorführung: Landwirtschaft vor 80 Jahren auf Gut Wulfshagenerhütten

Das Leben auf dem Lande – viele meinen, in der „guten alten Zeit“ sei das die wahre Idylle gewesen. Wie es wirklich war, lässt der Zusammchnitt der Amateurfilme erahnen, die Gutsbesitzer Franz von Beyme auf Wulfshagenerhütten in den Jahren 1938/39 aufnahm. Dieses einmalige historische Dokument zeigt detailliert die Landwirtschaft vor 80 Jahren mit den Feld- und Hofarbeiten im Jahresverlauf. Fast alles geschah in Handarbeit oder mit Pferd und Wagen. Jens Oliva und der Windmühlenverein Gettorf kommentieren den Zusammchnitt und haben zu den gezeigten Personen und landwirtschaftlichen Arbeiten einiges zu erzählen.

KursNr.:	182-115	Gebühr:	6 €
Datum:	Freitag 30.11.2018	Leitung:	Jens Oliva
Zeit:	18:00 – 20:00 Uhr	Ort:	Mühle
Termine:	1	Anmeldung:	Volkshochschule Gettorf Bitte melden Sie sich für Vorträge telefonisch (AB) oder per E-Mail an!



Kultur & Gestalten

Kurs: Fotografieren einer freien Fotoserie

In diesem Kurs fotografieren alle Teilnehmenden ihre eigene Fotoserie, egal ob Landschafts-, Porträt- oder Stilllebenfotografie. Nach einer Einführung zur Ideenfindung am ersten Veranstaltungstermin entwickeln die Kursteilnehmenden bis zum zweiten Termin eine Idee. Anschließend arbeiten sie von Termin zu Termin an ihren Fotoserien. An den Kursabenden werden Zwischenergebnisse besprochen sowie Gestaltungs- und Technik-Fragen geklärt.

Bringen Sie zu diesem Workshop bitte Ihre Kamera mit, die möglichst folgende Voraussetzungen erfüllen sollte: Zoomobjektiv oder mehrere Brennweiten, manuelle Einstellung von Verschlusszeit und Blende, Aufnahmesensor in den Größen Micro Four Thirds, APS-C oder Kleinbild. Fragen zum Kurs bitte an mail@henning-arndt.de.

KursNr.:	182-201	Gebühr:	56 €
Datum:	Montag 03.09. – 03.12.2018	Leitung:	Henning Arndt
Zeit:	17:00 – 19:00 Uhr	Ort:	Oberstufengebäude Isarnwohlschule
Termine:	5	Anmeldung:	Volkshochschule Gettorf

Kurs: Digitale Dunkelkammer

Dieser Kurs bietet einen Einstieg in die Bildbearbeitung. Der Schwerpunkt liegt hierbei auf dem Programm Affinity Photo. Ggf. werden vergleichbare Arbeitsweisen in Adobe Photoshop CC2018 gezeigt. Die Kursabende sind wie folgt thematisch gegliedert:

1. Grundlegende Werkzeuge für die Bildoptimierung
2. Workflow-Organisation in Adobe Lightroom
3. Retusche-Techniken / Portraitretusche
4. Auswählen, Freistellen und Montieren
5. Diverse Tipps und Tricks.

Bringen Sie zu diesem Kurs bitte Ihr eigenes Laptop mit einem installierten Bildbearbeitungsprogramm mit, möglichst Affinity Photo. Fragen zum Kurs bitte an mail@henning-arndt.de.

KursNr.:	182-202	Gebühr:	56 €
Datum:	Montag 03.09. – 03.12.2018	Leitung:	Henning Arndt
Zeit:	19:00 – 21:00 Uhr	Ort:	Oberstufengebäude Isarnwohlschule
Termine:	5	Anmeldung:	Volkshochschule Gettorf

Workshop: Bewusstes Sehen – Motive entdecken

Es gibt so viele Motive, die erst entdeckt werden wollen. Dafür müssen wir bewusst sehen. Nach einer einstimmenden Bilderschau und Tipps zum bewussten Sehen gehen wir am Eckernförder Hafen auf Motivsuche. Am Nachmittag findet dann eine Sichtung und Besprechung der Bilderergebnisse statt.

Bringen Sie zu diesem Workshop bitte Ihre Kamera mit, die möglichst folgende Voraussetzungen erfüllen sollte: Zoomobjektiv oder mehrere Brennweiten, manuelle Einstellung von Verschlusszeit und Blende, Aufnahmesensor in den Größen Micro Four Thirds, APS-C oder Kleinbild, Blitz-/ Zubehörschuh. Fragen zum Kurs bitte an mail@henning-arndt.de.

KursNr.:	182-203	Gebühr:	32 €
Datum:	Samstag 22.09.2018	Leitung:	Henning Arndt
Zeit:	09:00 – 17:00 Uhr	Ort:	Amtsgebäude, 3. OG (Sitzungssaal)
Termine:	1	Anmeldung:	Volkshochschule Gettorf



Kurs: Nähen kreativ

Lust auf ein neues Hobby? Oder möchten Sie in fröhlich-entspannter Runde Ihre Grundkenntnisse im Nähen auffrischen und vertiefen? Ungeübte erhalten eine Einweisung in die Funktion der Nähmaschine, testen verschiedene Stiche und nähen ihr erstes einfaches Stück (Beutel, Tasche, Babyhalstuch,...). Leicht Fortgeschrittene werden bei etwas anspruchsvolleren Teilen unterstützt. Bitte mitbringen: Nähmaschine (wenn vorhanden, es kann auch eine Schul-Maschine genutzt werden), Nähutensilien (scharfe Schere, Maßband, Steck- und Nähnadeln, Kreide, Garn, Maßband), Schreibzeug und Stoff für eigene Projekte. Bei Fragen zum Material setzen Sie sich bitte mit der Kursleiterin in Verbindung (Telefon: 0152-33777339 oder E-Mail: baeumchen74@gmx.de). Weitere Informationen unter <http://baeumchen1974.blogspot.de>.



KursNr.:	182-204 A, B oder C	Gebühr:	63 €
Datum:	A: Mittwoch 29.08. – 19.09.2018 B: Donnerstag 25.10. – 15.11.2018 C: Mittwoch 21.11. – 12.12.2018	Leitung:	Birke von Ketelhodt
Zeit:	18:30 – 21:30 Uhr	Ort:	Textiles Werken Isarnwohldschule
Termine:	4	Anmeldung:	Volkshochschule Gettorf

Workshop: Edelsteinketten selbst anfertigen

Gestalten Sie Ihr eigenes Schmuckstück aus Edelsteinen, Halbedelsteinen, Süßwasser-Zuchtperlen und Polaris. Sie wählen Perlen und Farben aus und erschaffen unter fachkundiger Anleitung ein Unikat – Ihr persönliches Lieblingsstück oder ein individuelles Geschenk. Wer sicher sein möchte, dass die Farbe der Kette zu einem bestimmten Kleidungsstück passt, bringt dieses mit.

KursNr.:	182-205	Gebühr:	12 € (Zzgl. Materialkosten von ca. 25 € für eine Kette)
Datum:	Freitag 26.10.2018	Leitung:	Ute Schönherr, Antje Böttcher
Zeit:	16:00 – 19:00 Uhr	Ort:	Küche VHS
Termine:	1	Anmeldung:	Volkshochschule Gettorf

Workshop: Tiffany-Glasarbeiten

Bilder aus Glas herstellen – in diesem Kurs werden die Grundschnitte der Tiffany Technik erlernt. Die Vorlage wird zuerst aus Papier wie ein Puzzle ausgeschnitten und mit Hilfe eines Permanentschreibers auf farbiges Glas übertragen. Dann wird das Glas geschnitten, geschliffen, mit einer Kupferfolie umwickelt (gebörtelt) und zusammengelötet. Für den ersten Kurstag wird das Werkzeug gestellt; das erste Bild kostet neben der Kursgebühr 20 €. Danach haben Sie die Möglichkeit, nach eigenen Entwürfen oder nach Vorlagen Fensterbilder und auch Lampen herzustellen. Bitte Getränk und Pausensnack mitbringen!

KursNr.:	182-206	Gebühr:	18 € + Materialkosten (Zahlung direkt an die Kursleitung)
Datum:	Samstag 10.11.2018	Leitung:	Antje Böttcher
Zeit:	09:30 – 16:00 Uhr	Ort:	Werkraum Parkschule
Termine:	1	Anmeldung:	Antje Böttcher, Tel.: 04346-1571



Workshop: Kleine Auszeit – wir binden einen Adventskranz

In entspannter, gemütlicher und rustikaler Atmosphäre wird ein Tisch- oder Türkranz hergestellt. Zuerst stellt Iris Schulte die Materialien und dann die Bindetechnik vor. Danach binden alle Teilnehmenden einen individuellen Adventskranz. In der Kursgebühr sind 20 € für folgendes Material enthalten: Strohrohling, Bindedraht, Naturmaterialien (z.B. Tanne, Scheinzypresse, Stechpalme, Buchsbaum, Efeu, Hartriegel), kleine Dekomaterialien wie Nüsse, Apfelscheiben, kleine Zapfen usw. Nicht in der Kursgebühr enthalten sind Kerzen, Dekobänder und weiterer Dekoschmuck. Bitte mitbringen: warme Kleidung, Sitzkissen, bei Bedarf Handschuhe, Gartenschere, eigenen Dekoschmuck, Klebepistole und Patronen.



KursNr.:	182-207	Gebühr:	29 €
Datum:	Samstag 24.11.2018	Leitung:	Iris Schulte
Zeit:	18:30 – 21:00 Uhr	Ort:	Gettorf (genauer Ort wird eine Woche vorher bekannt gegeben)
Termine:	1	Anmeldung:	Volkshochschule Gettorf

Workshop: Mit Wolllust das Handspinnen lernen

Schafwolle „wächst“ quasi vor der Haustür – was liegt da näher, als die alte Handwerkstechnik des Spinnens auf moderne Art wiederzuentdecken? Sie erfahren Vieles über spinnbare Fasern, Aufbereitung, Technik des Spinnrades, Möglichkeiten des Mischens und Färbens. Das praktische Arbeiten steht dabei im Vordergrund. Verschiedene Spinnräder werden zur Verfügung gestellt und alle Grundlagen zum selbstständigen Weitermachen vermittelt. Bitte Getränk und Pausensnack mitbringen!

KursNr.:	182-208	Gebühr:	38 € + Materialkosten von 5 € (Zahlung direkt an die Kursleitung)
Datum:	Sonntag 25.11.2018	Leitung:	Benita Davidoff
Zeit:	10:30 – 17:00 Uhr	Ort:	Heimatmuseum, Mühlenstraße 19, Gettorf
Termine:	1	Anmeldung:	Volkshochschule Gettorf

**Bitte melden
Sie sich rechtzeitig an.
Nur so kann die Durchführung
der Kurse gewährleistet werden!
Das Anmeldeformular
finden Sie im Programmheft und
auf unserer Homepage
www.vhs-gettorf.de.**



Musik

Kurs: Gitarre für fortgeschrittene Anfänger

Dieser Kurs ist für Jugendliche und Erwachsene jeden Alters, die schon über grundlegende Fertigkeiten der Akkordbegleitung verfügen. Kenntnisse der Liedbegleitung werden ausgebaut und anhand praktischer Beispiele weiterführende Begleittechniken erarbeitet. Bitte eine eigene Gitarre und, wenn vorhanden, Fußbank mitbringen! Die Kursgebühr gilt bei sechs Teilnehmenden. Einzelunterricht ist nach Vereinbarung möglich.

KursNr.:	182-211	Gebühr:	80 €
Datum:	Freitag 31.08. – 23.11.2018	Leitung:	Nils Thompson
Zeit:	17:00 – 18:00 Uhr	Ort:	Bewegungsraum VHS
Termine:	10	Anmeldung:	Volkshochschule Gettorf

Kurs: Gitarre für Anfänger mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist für Jugendliche und Erwachsene jeden Alters, für Neu- und Wiedereinsteiger. Vorkenntnisse sind erwünscht, jedoch nicht unbedingt erforderlich. Grundlagen der Liedbegleitung werden vermittelt und anhand praktischer Beispiele einfache Begleittechniken und Akkordgriffe erlernt, um Lieder selbständig begleiten zu können. Bitte eine eigene Gitarre und, wenn vorhanden, Fußbank mitbringen! Die Kursgebühr gilt bei sechs Teilnehmenden. Einzelunterricht ist nach Vereinbarung möglich.

KursNr.:	182-212	Gebühr:	80 €
Datum:	Freitag 31.08. – 23.11.2018	Leitung:	Nils Thompson
Zeit:	18:00 – 19:00 Uhr	Ort:	Bewegungsraum VHS
Termine:	10	Anmeldung:	Volkshochschule Gettorf

Kurs: Orientalischer Tanz für Einsteiger

Entdecken Sie die Freude an der Bewegung und erleben Sie eine ganz neue Körpererfahrung: In diesem Kurs lernen Sie die Grundbewegungen, Rhythmik und Schrittkombinationen des orientalischen Tanzes. Es wird auch eine kleine Choreographie einstudiert.

KursNr.:	182-213	Gebühr:	40 €
Datum:	Montag 03.09. – 26.11.2018	Leitung:	Roswita Segler
Zeit:	17:00 – 18:00 Uhr	Ort:	Bewegungsraum VHS
Termine:	10	Anmeldung:	Volkshochschule Gettorf

Kurs: Orientalischer Tanz

Dieser Kurs baut auf die Basisbewegungen des Orientalischen Tanzes auf und vertieft diese. Sie erlernen weitere Kombinationen und verfeinern die Tanztechnik. Gute Laune ist versprochen!

KursNr.:	182-214	Gebühr:	59 €
Datum:	Montag 03.09. – 26.11.2018	Leitung:	Roswita Segler
Zeit:	18:00 – 19:30 Uhr	Ort:	Bewegungsraum VHS
Termine:	10	Anmeldung:	Volkshochschule Gettorf

Kurs: Jeder Mensch kann singen

Singen Sie sich fit! Die diplomierte Gesangstherapeutin Burghilt von Studnitz zeigt, wie man durch richtiges Atmen und gezielte Stimmübungen Blockaden und Verspannungen löst und durch das Singen ein befreiendes, wohliges Körpergefühl erreicht. Nebenbei macht gemeinsam singen einfach Spaß! Für jedes Alter.

KursNr.:	182-215	Gebühr:	49 €
Datum:	Donnerstag 13.09. – 26.11.2018	Leitung:	Burghilt von Studnitz
Zeit:	19:00 – 20:30 Uhr	Ort:	Mühle
Termine:	8	Anmeldung:	Volkshochschule Gettorf



Gesundheit



Kurs: Sanfte Wirbelsäulengymnastik

KursNr.:	182-301 A oder B	Gebühr:	41 €
Datum:	Mittwoch 29.08. – 28.11.2018	Leitung:	Anja Kretzschmar
Zeit:	A: 09:00 – 10:00 Uhr B: 10:00 – 11:00 Uhr	Ort:	Bewegungsraum VHS
Termine:	10	Anmeldung:	Volkshochschule Gettorf

Kurs: Rückhalt – die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens und zur Verbesserung der Beweglichkeit kennen. Gelenk- und rüchenschonende Körperhaltungen sowie rückengerechte Bewegungsabläufe werden eingeübt. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

KursNr.:	182-302 A oder B	Gebühr:	50 €
Datum:	Mittwoch 22.08. – 05.12.2018	Leitung:	Andrea Hruby
Zeit:	A: 16:00 – 17:00 Uhr B: 17:00 – 18:00 Uhr	Ort:	Bewegungsraum VHS
Termine:	12	Anmeldung:	Volkshochschule Gettorf

Kurs: Antara® – gesunder Rücken

Antara® stellt das Training der tiefen Muskelschicht des Rumpfes (Core-System) ins Zentrum. Das Core-System ist verantwortlich für die Stabilität und den Schutz des Rückens, die Bauchform, die Kraft des Beckenbodens, eine funktionelle Atmung und bestimmt maßgeblich die Körperhaltung. Durch eine Abfolge von ruhigen und funktionellen Übungen optimiert Antara® zuerst das Core-System, um darauf basierend gezielt die Kraft und Beweglichkeit zu verbessern und den Rücken zu stärken. Andrea Hruby ist lizenzierte Antara®-Trainerin.

KursNr.:	182-302 C	Gebühr:	50 €
Datum:	Mittwoch 22.08. – 05.12.2018	Leitung:	Andrea Hruby
Zeit:	18:00 – 19:00 Uhr	Ort:	Bewegungsraum VHS
Termine:	12	Anmeldung:	Volkshochschule Gettorf

Kurs: Wirbelsäulengymnastik

KursNr.:	182-303 A, B oder C	Gebühr:	39 €
Datum:	Donnerstag 30.08. – 29.11.2018	Leitung:	Christiane Jöhnk
Zeit:	A: 16:20 – 17:20 Uhr B: 17:25 – 18:25 Uhr C: 18:30 – 19:30 Uhr	Ort:	KuBiz
Termine:	11	Anmeldung:	Volkshochschule Gettorf



Kurs: Feldenkrais

Durch Feldenkrais wird die Empfindungsfähigkeit für den eigenen Körper geweckt und die Beweglichkeit gefördert. Die Teilnehmenden werden angeleitet, eigene Bewegungsweisen bewusst wahrzunehmen und zu variieren. Durch das gesteigerte Selbstempfinden werden Alltagsbewegungen harmonischer und die Aufrichtung selbstverständlicher. Beeinträchtigende Muskelspannungen können sich auflösen. Durch die Veränderung der eigenen Haltung wird das Selbsterleben positiv beeinflusst. Bitte mitbringen: Matte, Decke, warme Socken und bequeme Kleidung.

KursNr.: 182-304	Gebühr: 60 €
Datum: Donnerstag 06.09. – 29.11.2018	Leitung: Roswitha Dreßler
Zeit: 18:30 – 20:00 Uhr	Ort: Feuerwehr
Termine: 10	Anmeldung: Volkshochschule Gettorf

Kurs: Beckenbodentraining für Frauen

Die Muskelschichten des Beckenbodens schließen den Bauchraum nach unten ab. Dieses Muskelgewebe kann durch gezieltes Training gestärkt werden. Das ist besonders wichtig für Mütter, deren Beckenboden durch Schwangerschaft und Geburt sehr gedehnt wurde. Und auch im Alter wird der Beckenbodenmuskel meist schwächer. Mit effektiven Übungen kräftigen Sie die Muskulatur, wirken einer Beckenbodenschwäche entgegen, erleben Ihren Körper bewusst und erhalten eine elastische und straffe innere Mitte. Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung.

KursNr.: 182-305	Gebühr: 21 €
Datum: Dienstag 23.10. – 27.11.2018	Leitung: Christiane Jöhnk
Zeit: 18:00 – 19:00 Uhr	Ort: Krippe „Am Sportplatz“
Termine: 6	Anmeldung: Volkshochschule Gettorf

Kurs: Pilates mit Faszientraining

Pilates korrigiert Fehlhaltungen, aktiviert die körperliche Leistungsfähigkeit, kräftigt das Immunsystem, stärkt die Konzentrationsfähigkeit und steigert die Lebensqualität. Trainiert werden vor allem die tief liegenden Bauchmuskeln, die Beckenmuskulatur und die kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule. Nährstoffversorgung und Gesundheit von Muskeln, Nerven, Wirbelkörpern und Bandscheiben werden dadurch entscheidend verbessert. Kombiniert werden die Übungen mit Faszientraining. Faszien sind die Bindegewebshüllen um unsere Muskeln. Stress oder zu starke und ungünstige körperliche Belastungen führen zur Verhärtung und Verfilzung der Faszien, was sich in Verspannungen und Schmerzen äußert. Wer das Gewebe durch Dehnübungen elastisch und widerstandsfähig erhält, hat den bestmöglichen Schutz gegen viele Beschwerden.

KursNr.: 182-306 A oder B	Gebühr: 41 €
Datum: Dienstag 28.08. – 20.11.2018	Leitung: Anja Kretzschmar
Zeit: A: 09:15 – 10:15 Uhr B: 10:20 – 11:20 Uhr	Ort: Bewegungsraum VHS
Termine: 10	Anmeldung: Volkshochschule Gettorf

Kurs: Hatha Yoga am Abend

Der Fokus dieses Kurses richtet sich auf die Kräftigung und Dehnung der Muskulatur durch Körperhaltungen (Asanas). Die Bewegungsfolgen (Karanas) unter Berücksichtigung der Atemphasen fördern den Energie- und Blutkreislauf und harmonisieren das Nervensystem. Der Körper wird dadurch von Blockaden befreit. Dieser Kurs richtet sich an Frauen und Männer jeden Alters, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Yoga-/Gymnastikmatte, Decke und festes Kissen/Yogakissen.

KursNr.: 182-307 A oder B	Gebühr: 72 €
Datum: A: Montag 27.08. – 03.12.2018	Leitung: Stephanie Hauptmann
Zeit: 19:00 – 20:30 Uhr	Ort: Krippe „Am Sportplatz“
Datum: B: Donnerstag 30.08. – 06.12.2018	
Zeit: 18:00 – 19:30 Uhr	
Termine: 12	Anmeldung: Volkshochschule Gettorf



Kurs: Hatha Yoga als Start in den Tag

Der Körper wird in der morgendlichen Yogapraxis durch sanfte Bewegungen mal statisch, mal dynamisch geweckt und mobilisiert. Der Morgen ist ein guter Zeitpunkt, den eigenen Energiefluss in Schwung zu bringen und sich ganz bewusst den Herausforderungen des Alltags zu stellen.

KursNr.:	182-308	Gebühr:	64 €
Datum:	Donnerstag 30.08. – 06.12.2018	Leitung:	Stephanie Uhing
Zeit:	09:30 – 10:45 Uhr	Ort:	Bewegungsraum VHS
Termine:	12	Anmeldung:	Volkshochschule Gettorf

Kurs: Taiji-Qigong

Taiji-Qigong stammt aus dem chinesischen Kulturkreis und hat eine lange Tradition. Das ganzheitliche Übungssystem besteht aus Bewegungs-, Atem- und Meditationsübungen. Die sanften, ruhigen und harmonischen Bewegungen stimulieren das Herz-Kreislaufsystem, unterstützen sämtliche Organe und stärken so die Gesundheit. Taiji ist eine Kampf- und Bewegungskunst, Qigong ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die Übungen können in jedem Alter ausgeführt werden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder (Gymnastik-) Schuhe mit dünner Sohle.

KursNr.:	182-310	Gebühr:	60 €
Datum:	Dienstag 04.09. – 27.11.2018	Leitung:	Katja Leischke
Zeit:	18:00 – 19:30 Uhr	Ort:	Bewegungsraum VHS
Termine:	10	Anmeldung:	Volkshochschule Gettorf

Workshop: Was die Seele stark macht – Selbstfürsorge und Stressbewältigung

Im Alltagstrubel gelassen bleiben, Zeit und persönliche Interessen für sich herausnehmen und bewahren – wer hat sich dies nicht schon etliche Male vorgenommen? Sich selbst Gutes zu tun, Freundschaften und soziale Kontakte zu pflegen, eigene Werte im Alltag verankert zu wissen und gedanklich wertschätzend mit sich selbst umzugehen, dies sind Schutzfaktoren zur Wahrung psychischer Gesundheit. Dieser Workshop regt dazu an, sich eigener Ressourcen in den vier Lebensbereichen bewusst zu werden, die besonders wertvoll für die innere Widerstandskraft der Seele sind: Selbstfürsorge, soziales Netz, Selbstwirksamkeit und Sinnerleben. Anhand von kleinen Übungen können Ideen entstehen, wie Selbstfürsorge alltäglich werden kann – auch wenn es mal wieder trübelig zugeht.



KursNr.:	182-311	Gebühr:	14 €
Datum:	Samstag 15.09.2018	Leitung:	Karen Schönemann
Zeit:	10:00 – 12:30 Uhr	Ort:	Amtsgebäude, 3. OG (Sitzungssaal)
Termine:	1	Anmeldung:	Volkshochschule Gettorf



Workshop: Mit anderen Augen sehen

Wir nehmen das Motto der Woche des Sehens „Mit anderen Augen sehen“ zum Anlass, eine etwas andere Augenschule anzubieten. Mit der Woche des Sehens soll auf die hohe Zahl an Erblindungen und Augenerkrankungen und die mögliche Vermeidbarkeit, auch durch regelmäßige augenärztliche Kontrollen, aufmerksam gemacht werden. Ute Schlichte stellt das ganzheitliche Sehtraining mit alltagstauglichen Übungen zur Belebung und Stärkung des Sehsinns vor. Die Teilnehmenden können dann mit Hilfe von Simulationsbrillen selbst erfahren, zu welchen Sehbeeinträchtigungen unterschiedliche Augenerkrankungen wie Grauer Star, Altersabhängige Makula-Degeneration oder Diabetische Retinopathie führen. Es wird gezeigt, wie Sehtraining hier unterstützend eingesetzt werden kann. Außerdem wird Infomaterial zur Verfügung gestellt. Der Kurs wendet sich an Normal- und Fehlsichtige. Kontaktlinsenträger werden gebeten, eine Brille mitzubringen. Achtung: Im Kursraum dürfen keine Straßenschuhe getragen werden, sondern nur Socken oder Gymnastikschuhe.

KursNr.: 182-312	Gebühr: 12 €
Datum: Samstag 13.10.2018	Leitung: Ute Schlichte
Zeit: 14:00 – 16:15 Uhr	Ort: Bewegungsraum VHS
Termine: 1	Anmeldung: Volkshochschule Gettorf

Workshop: Augenschule – die Augen mit ganzheitlichem Sehtraining stärken

Der berufliche und private Alltag fordert den Augen Höchstleistungen ab. Immer mehr Menschen klagen über trockene, müde, überanstrengte Augen, verschwommene Sicht und Kopfschmerzen. Durch aktives Training mit einfachen Übungen und Tipps für die Augengesundheit kann man die Augen stark und gesund erhalten und nachlassendem Sehvermögen entgegen wirken. Das ganzheitliche Sehtraining entspannt, aktiviert und energetisiert die Augen und den Körper. Sie lernen neben den Inhalten der Augenschule einige Übungen zur Belebung des Sehsinns kennen und werden vielleicht überrascht sein, mit wie wenig Aufwand Sie den Augen regelmäßig etwas Gutes tun können. Der Kurs wendet sich an Normal- und Fehlsichtige. Kontaktlinsenträger werden gebeten, eine Brille mitzubringen. Achtung: im Kursraum dürfen keine Straßenschuhe getragen werden, sondern nur Socken oder Gymnastikschuhe.

KursNr.: 182-313	Gebühr: 12 €
Datum: Samstag 03.11.2018	Leitung: Ute Schlichte
Zeit: 14:00 – 16:15 Uhr	Ort: Bewegungsraum VHS
Termine: 1	Anmeldung: Volkshochschule Gettorf

Workshop: Entspannen lernen – zwei wirksame Methoden im Vergleich

Man kann nicht NICHT entspannen, wenn man Progressive Muskelentspannung oder Autogenes Training praktiziert. Wer eine dieser beiden wissenschaftlich am besten erforschten Entspannungsmethoden trainiert, lernt das vegetative Nervensystem zu beeinflussen. Stressbedingten körperlichen und seelischen Erkrankungen kann so vorgebeugt werden. Anhand praktischer Übungen stellt Entspannungstrainer Peter Wolf beide Methoden, die sich problemlos in den Alltag integrieren lassen, vor.

KursNr.: 182-314	Gebühr: 15 €
Datum: Samstag 10.11.2018	Leitung: Peter Wolf
Zeit: 09:00 – 12:30 Uhr	Ort: Amtsgebäude, 3. OG (Sitzungssaal)
Termine: 1	Anmeldung: Volkshochschule Gettorf



Ernährung

Kochen: Aus der Region – frisch auf den Tisch

An diesem Abend werden mit Produkten, die in Schleswig-Holstein wachsen und hergestellt werden, schmackhafte Gerichte zubereitet, die durchaus internationales Flair haben. Manches gibt es sogar ganz in Ihrer Nähe, lassen Sie sich überraschen und entdecken Sie die Vielfalt und den frischen Geschmack aus der Region. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Schürze, scharfes Messer, Getränk und Behälter für Kostproben.

KursNr.:	182-321	Gebühr:	25 € (In der Gebühr sind 11 € für Lebensmittel enthalten.)
Datum:	Donnerstag 13.09.2018	Leitung:	Anke Dettner-Schönfeld
Zeit:	17:30 – 21:30 Uhr	Ort:	Küche Isarnwohldschule
Termine:	1	Anmeldung:	Volkshochschule Gettorf

Kochen: Mexikanische Küche

Früher nur in Kalifornien und Texas bekannt und geschätzt, sind Gerichte, die aus Mexiko stammen sollen, inzwischen zu Klassikern in Europa geworden. Was hierzulande als Mexikanische Küche serviert wird, liegt zwar im Trend, hat aber wenig mit der echten, traditionellen, mexikanischen Küche zu tun. Nichts desto trotz wird sich dieser Abend für Sie lohnen, denn er kombiniert TexMex-Gerichte mit authentischen, jedoch weniger bekannten Gerichten. Es wird aromatisch scharf und superlecker... Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Schürze, scharfes Messer, Getränk und Behälter für Kostproben.

KursNr.:	182-322	Gebühr:	21 € (In der Gebühr sind 10 € für Lebensmittel enthalten.)
Datum:	Montag 17.09.2018	Leitung:	André Weidtkamp
Zeit:	18:30 – 21:30 Uhr	Ort:	Küche Isarnwohldschule
Termine:	1	Anmeldung:	Volkshochschule Gettorf

Kochen: Spätsommer an der Algarve

Lassen Sie den Sommer mit Speisen aus dem sonnigen Süden auf der Zunge nachklingen. Rezeptmäßig schauen wir von der Küste ins Hinterland und auch über die Grenze nach Spanien. Es werden neben Tapas (pikante Vorspeisen) auch herzhaft Hauptgerichte zubereitet und etwas Süßes hinterher darf natürlich nicht fehlen. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Schürze, scharfes Messer, Getränk und Behälter für Kostproben.

KursNr.:	182-323	Gebühr:	26 € (In der Gebühr sind 12 € für Lebensmittel enthalten.)
Datum:	Donnerstag 27.09.2018	Leitung:	Anke Dettner-Schönfeld
Zeit:	17:30 – 21:30 Uhr	Ort:	Küche Isarnwohldschule
Termine:	1	Anmeldung:	Volkshochschule Gettorf

Kochen: Veganer Ausflug in die indische Gewürz-Küche

Ob Zimt oder Senfkörner, Kurkuma oder Kreuzkümmel, die indische Küche bietet mit ihrer schier endlosen Vielzahl an Gewürzen geschmacklich so abwechslungsreiche vegane Gerichte wie kaum eine andere. Die vegane Ernährungsberaterin Britta Wasem nimmt Sie mit auf eine geschmackliche Entdeckungsreise durch das vegane Indien und zeigt, wie man traditionelle indische Gerichte ganz einfach Zuhause zubereiten kann. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Schürze, scharfes Messer, Getränk und Behälter für Kostproben.

KursNr.:	182-324	Gebühr:	29 € (In der Gebühr sind 15 € für Lebensmittel enthalten.)
Datum:	Mittwoch 07.11.2018	Leitung:	Britta Wasem
Zeit:	17:30 – 21:15 Uhr	Ort:	Küche Isarnwohldschule
Termine:	1	Anmeldung:	Volkshochschule Gettorf



Kochen: Orient trifft Okzident

Schon mit ein paar speziellen Gewürzen lässt sich ein Hauch von Orient auf unsere Esstische zaubern. Der Kurs wendet sich an alle, die gerne Neues ausprobieren und dabei auch über den Tellerrand in andere Länderküchen schauen. Es werden handelsübliche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Joghurt, Reis, Bulgur usw. verarbeitet und Gewürze wie z.B. Piment, Cumin, Zimt verwendet. So trifft der Orient geschmacklich den Okzident. Verlassen Sie die gewohnten Pfade und geben Sie Ihrem Speiseplan neuen Pep! Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Schürze, scharfes Messer, Getränk und Behälter für Kostproben.

KursNr.: 182-325	Gebühr: 26 € (In der Gebühr sind 12 € für Lebensmittel enthalten.)
Datum: Dienstag 13.11.2018	Leitung: Anke Dettner-Schönfeld
Zeit: 17:30 – 21:30 Uhr	Ort: Küche Isarnwohlschule
Termine: 1	Anmeldung: Volkshochschule Gettorf

Kochen: Spanische Küche

Gewürze sind in der Küche ein entscheidendes Element, das jedem Gericht seine einzigartige Persönlichkeit verleiht. Die im Mittelmeerraum verwendete Petersilie beispielsweise hat große, glatte Blätter, schmeckt delikater und entfaltet sich besonders gut in Kombination mit Zitrone, Knoblauch und kaltgepresstem Olivenöl auf gegrilltem Fisch oder Gemüse. Dazu wird ausprobiert, was sich mit Safran, spanischer Paprika, Lorbeer, Cayennepfeffer, Oregano und Rosmarin so alles anstellen lässt... Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Schürze, scharfes Messer, Getränk und Behälter für Kostproben.

KursNr.: 182-326	Gebühr: 21 € (In der Gebühr sind 10 € für Lebensmittel enthalten.)
Datum: Montag 19.11.2018	Leitung: André Weidtkamp
Zeit: 18:30 – 21:30 Uhr	Ort: Küche Isarnwohlschule
Termine: 1	Anmeldung: Volkshochschule Gettorf

Kochen: Adventsbrunch

In der dunklen Jahreszeit lange schlafen und dann gemütlich brunchen: Die ausgewählten Rezeptideen für die Winter- und Vorweihnachtszeit lassen sich gut vorbereiten, damit Sie ohne Hektik genießen können. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Schürze, scharfes Messer, Getränk und Behälter für Kostproben.

KursNr.: 182-327	Gebühr: 26 € (In der Gebühr sind 12 € für Lebensmittel enthalten.)
Datum: Dienstag 27.11.2018	Leitung: Anke Dettner-Schönfeld
Zeit: 17:30 – 21:30 Uhr	Ort: Küche Isarnwohlschule
Termine: 1	Anmeldung: Volkshochschule Gettorf

Kochen: Weihnachtsüberraschungsmenü

Es erwartet Sie etwas Besonderes, Anderes, Überraschendes. Freuen Sie sich auf ein reichhaltiges und natürlich seeehr leckeres Festtagsmenü, mit dem Sie nicht gerechnet haben! Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Schürze, scharfes Messer, Getränk und Behälter für Kostproben.

KursNr.: 182-328	Gebühr: 23 € (In der Gebühr sind 12 € für Lebensmittel enthalten.)
Datum: Donnerstag 29.11.2018	Leitung: André Weidtkamp
Zeit: 18:30 – 21:30 Uhr	Ort: Küche Isarnwohlschule
Termine: 1	Anmeldung: Volkshochschule Gettorf



Sprachen

Grundlage der Kenntnisstufen in den Sprachkursen ist der „Gemeinsame Europäische Referenzrahmen“. Das System basiert auf sechs Stufen (A1, A2, B1, B2, C1, C2), die allen Einrichtungen in Europa, die Sprachunterricht durchführen, als Grundlage dienen. Die Stufen geben vor, was die Lernenden können, wenn sie die betreffenden Lernstufen erreicht haben.

A1	Verstehen und verwenden von vertrauten, alltäglichen Ausdrücken und einfachen Sätzen. Sie können sagen, wie Sie heißen, wo Sie wohnen, wer Sie sind, Auskünfte einholen (z. B. nach dem Weg fragen) und einfache Fragen beantworten.
A2	Verständigung über vertraute Themen und Tätigkeiten in routinemäßigen Situationen (z.B. Informationen zur Person, Einkaufen, Arbeit, die eigene Ausbildung, Ihre Umwelt) mit einfachen Worten.
B1	Sprechen und austauschen im privaten und beruflichen Bereich über Themen des Alltags (z.B. Arbeit, Familie, Hobbys, Reisen) und über persönliche Erfahrungen und Ereignisse.
B2	Beruflich und privat problemlose Verständigung mit Muttersprachler/innen.
C1	Fließende, strukturierte Verständigung und Kommunikation in komplexen Sachverhalten.
C2	Müheloses Hör- und Leseverständnis von nahezu allen Inhalten, Fähigkeit, sich spontan, fließend und differenziert ausdrücken zu können.

Kurs: Dänisch (B1)

Es wird mit dem neuen Lehrbuch „Pæredansk“ aus dem Gyldendals Forlag gearbeitet (erhältlich über die Kursleitung). NeueinsteigerInnen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

KursNr.: 182-401	Gebühr: 66 €
Datum: Montag 10.09. – 10.12.2018	Leitung: Gert Juhl
Zeit: 19:00 – 20:30 Uhr	Ort: Oberstufengebäude Isarnwohldschule
Termine: 11	Anmeldung: Volkshochschule Gettorf

Kurs: Englisch (B1)

Für Teilnehmende, die „A New Start A2“ oder ein entsprechendes Lehrbuch durchgearbeitet haben bzw. über entsprechende Kenntnisse verfügen. Lehrbuch: A New Start, Refresher B1, Cornelsen Verlag, Coursebook with Grammar and Vocabulary Booklet, ISBN 978-3-4 64-20232-6.

KursNr.: 182-4021	Gebühr: 57 €
Datum: Montag 27.08. – 19.11.2018	Leitung: Ramona Wiegemann
Zeit: 09:00 – 10:30 Uhr	Ort: Amtsgebäude, 3. OG (Sitzungssaal)
Termine: 10	Anmeldung: Volkshochschule Gettorf

Kurs: Englisch – Conversation I (B1)

Für Teilnehmende, die „A New Start, Certificate Course“ oder ein entsprechendes Lehrbuch durchgearbeitet haben bzw. über entsprechende Kenntnisse verfügen. Lehrmaterial über die Dozentin.

KursNr.: 182-4022	Gebühr: 57 €
Datum: Dienstag 28.08. – 20.11.2018	Leitung: Ramona Wiegemann
Zeit: 17:30 – 19:00 Uhr	Ort: Oberstufengebäude Isarnwohldschule
Termine: 10	Anmeldung: Volkshochschule Gettorf

Kurs: Englisch – Conversation II (C1)

Lehrmaterial über die Dozentin.

KursNr.: 182-4023	Gebühr: 57 €
Datum: Dienstag 28.08. – 20.11.2018	Leitung: Ramona Wiegemann
Zeit: 19:00 – 20:30 Uhr	Ort: Oberstufengebäude Isarnwohldschule
Termine: 10	Anmeldung: Volkshochschule Gettorf



Kurs: Keep your English fit, just for fun! (B2)

Für Teilnehmende, die ihr Englisch aus Freude an der Sprache auffrischen möchten.

KursNr.:	182-4024 A oder B	Gebühr:	57 €
Datum:	Donnerstag 30.08. – 22.11.2018	Leitung:	Ramona Wiegemann
Zeit:	A: 09:00 – 10:30 Uhr B: 10:30 – 12:00 Uhr	Ort:	Amtsgebäude, 3. OG (Raum 3)
Termine:	10	Anmeldung:	Volkshochschule Gettorf

Kurs: Französisch für Fortgeschrittene I (B 1.10)

Auf der Grundlage des Lehrbuchs „Voyages neu B1“ (Klett) sollen die Fähigkeiten im Hören, Sprechen, Verstehen und Schreiben französischer Texte in entspannter Atmosphäre geübt und vertieft werden.

KursNr.:	182-4031	Gebühr:	60 €
Datum:	Mittwoch 29.08. – 28.11.2018	Leitung:	Günter Schmidt
Zeit:	09:30 – 11:00 Uhr	Ort:	Amtsgebäude, 3. OG (Raum 3)
Termine:	10	Anmeldung:	Volkshochschule Gettorf

Kurs: Französisch für Fortgeschrittene II (B1)

Grundlage ist das Lehrbuch „Perspectives B1“ (Cornelsen). In fröhlicher und entspannter Atmosphäre soll aber auch viel gesprochen werden.

KursNr.:	182-4032	Gebühr:	55 €
Datum:	Freitag 31.08. – 23.11.2018	Leitung:	Annick Take
Zeit:	09:30 – 11:00 Uhr	Ort:	Amtsgebäude, 3. OG (Sitzungssaal)
Termine:	10	Anmeldung:	Volkshochschule Gettorf

Kurs: Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen (A1)

Auf der Grundlage des Lehrbuches „Curso en Vivo A1“ (Klett: ab Lección 7) sollen in entspannter Atmosphäre die Fähigkeiten Sprechen, Hörverstehen und Schreiben sowie die grundlegenden grammatikalischen Regeln erlernt und geübt werden.

KursNr.:	182-4061	Gebühr:	65 €
Datum:	Donnerstag 30.08. – 22.11.2018	Leitung:	Veronica Argüello-Johnen
Zeit:	17:00 – 18:30 Uhr	Ort:	Oberstufengebäude Isarnwohldschule
Termine:	10	Anmeldung:	Volkshochschule Gettorf

Kurs: Spanisch für Fortgeschrittene (A2)

Wir verbessern und erweitern vorhandene Sprechfähigkeiten. Auf der Grundlage des Lehrbuches „En Vivo A2“ (Klett: ab Lección 6) werden neben dem Sprechen, das weiterhin im Mittelpunkt steht, Hörverstehen, Leseverstehen und Schreiben trainiert. Voraussetzung ist das spanische Grundvokabular und die Grammatik von A1.

KursNr.:	182-4062	Gebühr:	65 €
Datum:	Donnerstag 30.08. – 22.11.2018	Leitung:	Veronica Argüello-Johnen
Zeit:	18:45 – 20:15 Uhr	Ort:	Oberstufengebäude Isarnwohldschule
Termine:	10	Anmeldung:	Volkshochschule Gettorf



EDV

Kurs: Tastschreiben (10-Fingersystem) in 5 Stunden

Es dauert normalerweise ziemlich lange, bis man die Computertastatur mit zehn Fingern blind bedienen kann. Doch es ist möglich, das 10-Fingersystem innerhalb von fünf Stunden mit Spaß spielerisch zu erlernen. Dieses Trainingsprogramm spricht beide Gehirnhälften an und bildet Assoziationen mithilfe von Bildern, Sprache und Musik. Durch den Einsatz des Tastschreibtrainers auf CD (im Arbeitsheft) kann die Schreibgeschwindigkeit stetig erhöht werden.

Bitte mitbringen: Schreibzeug und Buntstifte (Rot, Blau, Gelb, Grün).

KursNr.:	182-501	Gebühr:	38 € (Kursgebühr inklusive Lehrbuch + CD)
Datum:	Freitag 07.09. – 14.09.2018	Leitung:	Paul Klein
Zeit:	17:30 – 20:00 Uhr	Ort:	Informatik Isarnwohldschule
Termine:	2	Anmeldung:	Volkshochschule Gettorf

Kurs: Excel für (Wieder-) Einsteiger

In diesem Grundlagenkurs werden Sie anhand praktischer Beispiele in die Funktionsweise und Einsatzmöglichkeiten der Tabellenkalkulation eingeführt. Sie lernen, wie man Tabellen entwirft, gestaltet und ausdrückt, lernen Formeln und Funktionen kennen, mit denen sich schnell viele Standardrechnungen durchführen lassen, und erhalten Tipps und Tricks zum effizienten Arbeiten. Voraussetzung sind MS Office-Grundkenntnisse.

KursNr.:	182-502	Gebühr:	32 €
Datum:	Montag 22.10. – 29.10.2018	Leitung:	Paul Klein
Zeit:	18:00 – 21:00 Uhr	Ort:	Informatik Isarnwohldschule
Termine:	2	Anmeldung:	Volkshochschule Gettorf

Kurs: Excel II (Vertiefung)

Fortsetzung des Einstiegs-/ Wiedereinstiegsurses und für alle Interessierten, die tiefer in die Tabellenkalkulation einsteigen möchten. Inhalt: Verschachtelte Funktionen / Wenn-Funktionen / SVERWEIS / benutzerdefinierte Formate und bedingte Formatierungen / Daten sortieren, filtern und analysieren / ansprechende Diagramme entwickeln / Tabellen schützen / Arbeitserleichterung durch Makros.

KursNr.:	182-503	Gebühr:	32 €
Datum:	Dienstag 11.12. – 18.12.2018	Leitung:	Paul Klein
Zeit:	18:00 – 21:00 Uhr	Ort:	Informatik Isarnwohldschule
Termine:	2	Anmeldung:	Volkshochschule Gettorf

**Ihre Anmeldung
wird nicht bestätigt!
Nur wenn ein Kurs nicht
stattfindet, werden Sie
benachrichtigt!**

Junge vhs

Kurs: Musikmacher (4 – 6 Jahre)

Dieser Musikkurs richtet sich an Kinder zwischen vier und sechs Jahren, die Musik auf unterschiedliche Art entdecken und erleben möchten. Es werden Bewegungslieder getanzt, viele verschiedene Instrumente ausprobiert und mit diesen z.B. Klanggeschichten oder Lieder begleitet. Die Kinder lauschen auf laute und leise Geräusche oder Hörmemories, trommeln mit ihren Händen oder Rhythmusinstrumenten oder bauen eigene Instrumente. Bekannte und neue Lieder, die gemeinsam gesungen werden, dürfen natürlich auch nicht fehlen. Kinder mit Freude an Musik und Bewegung sind hier genau richtig!



KursNr.: 182-701	Gebühr: 35 €
Datum: Montag 27.08. – 19.11.2018	Leitung: Jessica Peters
Zeit: 16:15 – 17:00 Uhr	Ort: Bewegungsraum VHS
Termine: 10	Anmeldung: Volkshochschule Gettorf

Kurs: Musikwichtel (1½ – 3 Jahre)

In diesem Kurs lernen Kinder zwischen anderthalb und drei Jahren mit ihrer erwachsenen Begleitung bekannte und neue Klatsch-, Trommel- und Fingerspiele kennen. Sie dürfen mit Bändern und Tüchern tanzen, Seifenblasen fangen und natürlich viele Musikinstrumente ausprobieren. Die eingängigen Bewegungslieder machen Kindern viel Spaß und helfen, das Selbstbewusstsein und die sprachliche, motorische sowie rhythmische Entwicklung zu fördern.

KursNr.: 182-702	Gebühr: 35 €
Datum: Dienstag 28.08. – 20.11.2018	Leitung: Jessica Peters
Zeit: 16:00 – 16:45 Uhr	Ort: Bewegungsraum VHS
Termine: 10	Anmeldung: Volkshochschule Gettorf

KursNr.: 182-703 A oder B	Gebühr: 35 €
Datum: Donnerstag 30.08. – 22.11.2018	Leitung: Jessica Peters
Zeit: A: 16:00 – 16:45 Uhr B: 16:45 – 17:30 Uhr	Ort: Bewegungsraum VHS
Termine: 10	Anmeldung: Volkshochschule Gettorf

KursNr.: 182-704	Gebühr: 35 €
Datum: Freitag 31.08. – 23.11.2018	Leitung: Jessica Peters
Zeit: 09:30 – 10:15 Uhr	Ort: Bewegungsraum VHS
Termine: 10	Anmeldung: Volkshochschule Gettorf

Kurs: Gitarrespielen für Anfänger (8 bis 10 Jahre)

Die Gitarre ist ein gutes Instrument, um schnell Erfolgserlebnisse zu haben. In kurzer Zeit sind die ersten Akkorde gelernt, mit denen einfache Lieder begleitet werden können. In diesem Kurs werden die Grundlagen der Liedbegleitung vermittelt und anhand praktischer Beispiele einfache Begleittechniken und Akkordgriffe erlernt. Maximal sechs Teilnehmende, Einzelunterricht nach Vereinbarung möglich. Bitte eine eigene Gitarre und, wenn vorhanden, Fußbank mitbringen! Für Kinder von etwa 1,30 m bis 1,50 m Körpergröße wird eine 3/4 Gitarre empfohlen.

KursNr.: 182-705	Gebühr: 60 €
Datum: Freitag 31.08. – 23.11.2018	Leitung: Nils Thompson
Zeit: 15:30 – 16:15 Uhr	Ort: Bewegungsraum VHS
Termine: 10	Anmeldung: Volkshochschule Gettorf

Kurs: Gitarrespielen für Kinder (8 bis 10 Jahre)

In diesem Kurs sollen Kenntnisse der Liedbegleitung ausgebaut und anhand praktischer Beispiele weitere Begleittechniken eingeübt werden. Der Kurs ist geeignet für Kinder, die schon die ersten Akkorde zur Liedbegleitung erlernt haben. Maximal sechs Teilnehmende, Einzelunterricht nach Vereinbarung möglich. Bitte eine eigene Gitarre und, wenn vorhanden, Fußbank mitbringen!

KursNr.: 182-706	Gebühr: 60 €
Datum: Freitag 31.08. – 23.11.2018	Leitung: Nils Thompson
Zeit: 16:15 – 17:00 Uhr	Ort: Bewegungsraum VHS
Termine: 10	Anmeldung: Volkshochschule Gettorf

Kurs: Yoga für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Beim Yoga für Kinder geht es vor allem um Selbstwahrnehmung. Spielerisch und fantasievoll erleben die Kinder in diesem Kurs den Umgang mit sich selbst und erlernen nebenbei, in ihren Körper hineinzuspüren. Sich mal laut und mal in der Stille wahrzunehmen wirkt ausgleichend und harmonisierend und hilft bei Stress oder aufgestauten Gefühlen. Yoga fördert nicht nur Motorik, Körpergefühl und Körperwahrnehmung des Kindes, sondern auch Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit. Stephanie Hauptmann ist anerkannte Yogalehrerin nach den internationalen Richtlinien der Yoga Alliance mit Schwerpunkt Ashtanga Yoga und Hatha Yoga und hat außerdem eine Zusatzqualifikation für Kinderyoga. Maximal 8 Kinder! Die Kinder sollten in bequemer Kleidung kommen.

KursNr.: 182-707	Gebühr: 15 €
Datum: Donnerstag 30.08. – 27.09.2018	Leitung: Stephanie Hauptmann
Zeit: 16:45 – 17:30 Uhr	Ort: Krippe „Am Sportplatz“
Termine: 5	Anmeldung: Volkshochschule Gettorf





VHS Gettorf

- Bodil Maria Busch -
Kirchhofsallee 30
24214 Gettorf
Tel. 04346 - 60 29 25
vhs@gemeinde-gettorf.de
www.vhs-gettorf.de

VHS Küste Dänischer Wohld

- Stephanie Steiner -
Julius-Fürst-Weg 1
24229 Dänischenhagen
Tel.: 04349 - 249 03 45
info@vhs-kueste-daenischer-wohld.de
www.vhs-kueste-daenischer-wohld.de