



Programm

Frühjahrsprogramm 2026

KOMMUNALE VOLKSHOCHSCHULE HOLTSEE

Leitung: Gudrun Wanner
Ekburg 9
24363 Holtsee
Tel.: 04357 / 567
E-Mail: vhs@holtsee.de

Stellvertr. Leitung: Susanne Schütt
Waldblick 3
24363 Holtsee
Tel.: 04357 / 1030

ALLGEMEINE HINWEISE

Die Anmeldungen sind unbedingt telefonisch oder persönlich bei der Geschäftsführung erforderlich. Die Anmeldung ist verbindlich.

Der Veranstaltungsort des Kurses wird im Programmheft bekanntgegeben.

Die Kursgebühr ist in voller Höhe 1 Woche vor Kursbeginn auf das Konto der **Kommunalen VHS Holtsee (unter genauer Angabe des Kurses)** zu überweisen und der Beleg am ersten Kurstermin vorzulegen.

KONTOVERBINDUNG: Kommunale Volkshochschule Holtsee
Förde Sparkasse
IBAN DE94 2105 0170 1400 0682 41

Der Rücktritt von VHS-Kursen muss spätestens 2 Tage vor Beginn des ersten Veranstaltungstermins, telefonisch, per Mail oder persönlich bei der Geschäftsführung der VHS erfolgen.

Eine **Haftung** für Schäden, die bei Veranstaltungen der Volkshochschule entstehen, besteht nicht.

FRÜHJAHRSEMESTER

1. ZUMBA – Bewegung und Spaß dabei haben

Leitung: Britta Levien
10 Abende: € 50,–
Beginn: Donnerstag 8.1.2026
Zeit: **19:15 – 20:15 Uhr**
Ort: Turnhalle Holtsee

Zumba ist ein Tanz-Fitness-Programm, es enthält Tanz- und Aerobic-elemente. Für Tänze untypisch, arbeitet Zumba nicht mit dem Zählen von Takten, sondern dem Folgen der Musik, mit sich wiederholenden Bewegungen. Zumba ist für jedermann, egal welches Fitnessniveau, egal welches Alter und jeder kann sofort mitmachen. Ein Trainingsprogramm bei dem der Spaß miteinander im Vordergrund steht!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

2. Yin Yoga und mehr

Leitung: Sibylle Reichmann
10 Abende: € 63,–
Beginn: Dienstag 13.1.2026
Zeit: 17.30 – 18.30 und 18.45 – 19.45 Uhr
Ort: Dorfgemeinschaftsraum Grundschule Holtsee
Dorfstr. 14, 24363 Holtsee

Yin Yoga ist ein ruhiger, tendenziell passiver Yogastil, der hauptsächlich im Sitzen oder im Liegen praktiziert wird. Es geht vor allem darum zu entspannen, um auf diese Weise zu innerer Ruhe zu kommen. Yin Yoga eignet sich somit als Ausgleich, um tiefe Selbstwahrnehmung und Entspannung zu erfahren. Yin Yoga kann nicht mit künstlichen Hüft- oder Kniegelenken ausgeübt werden.

Maximale Teilnehmerzahl: 10

Bitte mitbringen: warme Decke, Isomatte und bequeme Kleidung

3. Hatha Yoga

Leitung: Larissa Wanner
10 Abende: € 63,–
Beginn: Montag 19.1.2026
Zeit: 17:00 – 18:00 und 18:00 – 19:00 Uhr
Ort: Dorfgemeinschaftsraum Grundschule Holtsee
Dorfstr. 14, 24363 Holtsee

Innerhalb des einstündigen Kurses sorgen wir mittels verschiedener körperlicher Übungen (Asanas), Atemtechniken und Meditation für das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist. Die dynamischen Übungen in Kombination mit Entspannung führen zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kräftigung des gesamten Körpers. Am Ende sorgt eine Abschlussentspannung für ganzheitliches Wohlbefinden.

Maximale Teilnehmerzahl: 10

Bitte mitbringen: eine Isomatte, eine warme Decke und bequeme Kleidung

4. Bastelworkshop

Leitung: Bente Lahann
1 Nachmittag: € 10,– + Materialkosten
Termin: Samstag 14.3.2026
Zeit: 14.00 – 17:00 Uhr
Ort: Alte Schule
Dorfstr.12, 24363 Holtsee

Grußkarten und Geschenkverpackungen werden unter Anleitung und mit Hilfe der Kursleiterin gebastelt und gestaltet. So entstehen individuelle Einzelstücke und der eigenen Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Die Materialkosten werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

5. Smartphonekurs für Senioren

Leitung: Andreas Kroggel
8 Vormittage: € 65,-
Beginn: Mittwoch 4.2.2026
Zeit: 09:30 – 11:00 Uhr
Ort: Alte Schule
Dorfstr.12, 24363 Holtsee

Sie möchten sich besser mit Ihrem Android Smartphone auskennen?
In diesem Kurs wird Ihnen gezeigt, was Ihr Smartphone außer telefonieren noch alles kann.
Der Kurs ist für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

6. Vortrag: Reisen mit dem E-Bike – mit 60+ unterwegs in Norwegen

Referent: Harald Zalewski
Termin: Samstag, 21.2.2026
Zeit: 19:30 Uhr
Ort: Alte Schule
Dorfstr.12, 24363 Holtsee

Erleben Sie mit uns die faszinierende Landschaft Norwegens, die wir auf unseren E-Bike Touren entdeckt haben. Wir berichten von atemberaubenden Ausblicken, gemeisterten Herausforderungen und bereichernden Überraschungen, die uns unterwegs begegnet sind.

Der Besuch des Vortrages ist kostenlos. Es geht der Hut rum.

7. Grünkohl- und Rübenmusbuffet satt

Veranstalter: Heuherberge Eiderhufe
Kosten: € 28,50
Termin: Sonntag, 1.3.2026
Zeit: 11:30 Uhr
Ort: Café und Heuherberge
Eiderhufe 1
24363 Holtsee

In gemütlicher Atmosphäre wollen wir in netter Gesellschaft nach Herzenslust dieses schleswig-holsteinische Traditionssessen genießen.

Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen

Unser Programm finden Sie auch im Internet: **www.holtsee.de**

Vielleicht haben Sie am Programm der Kommunalen Volkshochschule Groß Wittensee ebenfalls Interesse?

Dann schauen Sie rein: **<https://vhs-grosswittensee.hpage.com>**