



Programm

Herbstprogramm 2025

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 VHS Holtsee
Förde Sparkasse
IBAN DE94 2105 0170 1400 0682 41

Die Kursgebühren gelten in der Regel für eine Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen. Über Ausnahmen entscheidet die VHS-Leitung. Bei einer geringeren Teilnehmerzahl erhöht sich die Kursgebühr anteilig.

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.

HERBSTSEMESTER

1. ZUMBA – Bewegung und Spaß dabei haben

Leitung: Britta Levien
7 Abende: € 32,–
Beginn: Donnerstag 18.9.2025
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 9.9.2025
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 15.9.2025
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 22.11.2025
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 24.9.2025 (Achtung, neues Startdatum!)
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. Pilzlehrwanderung

Leitung: Pilzsachverständiger Detlev Heuer
1 Vormittag: 20 € für Erwachsene
18 € für Kinder
Termin: Mittwoch 22.10.2025
Zeit: 10:00 – 14:00 Uhr
Ort: wird noch bekanntgegeben

Wir wollen die wertvollsten Speisepilze des Herbstes und ihre Doppelgänger kennen lernen.

Themen sind auch Bundesartenschutz, Waldrecht und Pilzvergiftungen.

Für das Sammeln selbst benötigt jeder einen luftigen Korb und kleinere Behälter für die zerbrechlichen Pilze, ein Messer oder einen stabilen Teelöffel. Auch eine Lupe ist nicht verkehrt.

Wegen der Verderblichkeit von Pilzen sind Plastiktüten nicht geeignet.

Hinweis: Die Teilnahme ist für Erwachsene und Kinder ab acht Jahren möglich. Bitte keine Hunde mitbringen. Das Verlassen der Exkursion ohne Korbkontrolle erfolgt auf eigene Verantwortung! Bei Starkregen, vorhergehender extremer Trockenheit oder ab Windstärke 7 muss die Exkursion leider ausfallen und die Kosten werden erstattet.

Maximale Teilnehmerzahl: 12 Personen

7. Buggy-Sport

Leitung: Larissa Wanner
5 Termine: € 25,–
Beginn: Freitag 12.9.2025 (19.9.//26.9.//10.10.//17.10)
Zeit: 10:30 – 11:30 Uhr
Ort: Waldparkplatz Holtsee (Harzhofer Weg)

Ihr betreut vormittags euer Kind, möchtet euch aber dennoch etwas Gutes tun? Im Walking-Tempo geht es durch den Wald und wir machen immer wieder Pausen mit kräftigenden oder stabilisierenden Übungen für den ganzen Körper.

Mitmachen kann jeder (auch Großeltern). Die Geburt des Kindes sollte allerdings mindestens 12 Wochen zurückliegen. Kommt bitte in sportlicher, wetterfester Kleidung. Ihr könnt auch mit dem Baby in der Trage teilnehmen.

8. Kochkurs „Weihnachtsmenü“

Leitung: Hilke Mausbach
1 Nachmittag: € 35,– (beinhaltet bereits die Kochumlage)
Termin: **Sonntag** 23.11.2025
Zeit: 15.00 – 18.00 Uhr
Ort: Alte Schule Holtsee

Die Feiertage können kommen! Freut euch auf ein leckeres und abwechslungsreiches Weihnachtsmenü.

Mit den gewissen Tipps und Tricks und ein paar wenigen Vorbereitungen wird auch euer nächstes Weihnachtsessen nicht mit Chaos und Stress enden.

Bitte mitbringen: ein scharfes Messer und Behälter für Kostproben

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>**