

POSTWURFSENDUNG

Kommunale Volkshochschule Holtsee

**VHS
HOLTSEE**

Programm

FRÜHJAHRSEMESTER 2023

KOMMUNALE VOLKSHOCHSCHULE HOLTSEE

Leitung: Gudrun Wanner
Ekbarq 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.

FRÜHJAHRSEMESTER

01.01.2023 – 30.06.2023

1. Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Petra Hansen-Titze
10 Abende: € 40, –
Beginn: Donnerstag 26.01.2023
Zeit: 19.00 – 20.00 Uhr
Ort: Grundschule Holtsee

Wohlfühlgymnastik für Jung und Alt – gerne auch mit Partner!

Dehnung, Lockerung und Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur zur Mobilisation und Stabilisation der Wirbelsäule nach modernen Erkenntnissen der Sportmedizin, Förderung der Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Körperhaltung. Training der Beckenbodenmuskulatur, Pilates-Basisübungen und vieles mehr. Am Ende jeder Stunde findet ein 15-minütiger Entspannungsteil (progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobsen) statt.

Bitte mitbringen: eine Isomatte, bei Bedarf eine kleine Decke und ein kleines Kissen

2. „ZUMBA – Bewegung und Spaß dabei haben!“ Kurs 1

Leitung: Britta Levien
10 Abende: € 45,–
Beginn: Donnerstag 12.01.2023
Zeit: 19.30 – 20.30 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.

3. Autogenes Training

Leitung: Larissa Wanner
1 Schnupperstunde 11.02.2023, € 5,-
Zeit: 15.00 Uhr
Ort: Grundschule Holtsee

Beim autogenen Training versetzen wir uns durch Selbstbeeinflussung in einen Zustand der Entspannung. Es hilft der Stressbewältigung und wirkt sich positiv auf alle körperlichen Ebenen aus. In einem einstündigen Workshop werden die Grundlagen des autogenen Trainings näher gebracht und direkt in die Praxis umgesetzt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Bitte mitbringen: eine Sportmatte, eine Decke und bequeme Kleidung

4. Buggy-Sport

Leitung: Larissa Wanner
8 Vormittage: € 30,-
Beginn: 24.04.2023 (am 1.5. und am 29.5. entfällt der Kurs)
Zeit: 10.30 – 11.15 Uhr
Treffpunkt: Waldparkplatz Holtsee

Mamas und Papas aufgepasst! Ihr betreut vormittags euer Kind, möchtet euch aber dennoch etwas Gutes tun? Im Walking-Tempo geht es 45 Minuten durch den Wald und wir machen immer wieder Pausen mit kräftigenden oder stabilisierenden Übungen für den ganzen Körper.

Mitmachen kann jeder (auch Omas und Opas). Die Geburt des Kindes sollte allerdings mindestens 12 Wochen zurückliegen. Kommt bitte in sportlicher, wetterfester Kleidung.

5. Teilzeitvegetarier – ohne Fleisch saisonal kochen

Leitung: Hilke Mausbach
1 Nachmittag: 21.01.2023 € 33,- (beinhaltet bereits die Kochumlage)
Zeit: 15.00 – 18.00 Uhr
Ort: Alte Schule Holtsee

Vegetarische Genussrezepte ohne Fleischersatzprodukte. Rezepte, die für sich brillieren und im Alltag kochbar sind. Ein Kochkurs für alle, die ihren Fleischkonsum reduzieren möchten, aber auf Genuss nicht verzichten möchten.

Bitte mitbringen: ein scharfes Messer und Behälter für Kostproben.

6. Yin Yoga und mehr

Leitung: Sibylle Reichmann
10 Abende: € 60,-
Beginn: Dienstag 17.01.2023
Zeit: 17.30 – 18.30 und 18.45 – 19.45 Uhr
Ort : Grundschule 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.

7. Kräuterversuchung – Wildpflanzenführung im Mai

Leitung: Dipl.-Ing. Telse Katrin Polenski
1 Nachmittag: € 10,–
Beginn: Samstag 06.05.2023
Zeit: 15.00 – 16.30 Uhr
Ort: Badestelle Holtsee

Wir erleben und bestimmen die Pflanzen rund um den Holtsee. Was wächst und blüht denn da im Mai. Kann ich das essen? Ist die Pflanze heilsam oder sogar giftig?

Wir sammeln essbare Kräuter. Im Anschluss bereiten wir in der „Alten Schule“ einen Salat und Quark mit Kartoffeln mit den gesammelten Kräutern zu und essen gemeinsam.

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>**