POSTWURFSENDUNG

Kommunale Volkshochschule Holtsee

VHS
HOLTSEE

Programm

HERBSTSEMESTER 2023

KOMMUNALE VOLKSHOCHSCHULE HOLTSEE

Leitung: Gudrun Wanner
Ekbarg 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
10 Abende:	€ 45,–
Beginn:	Donnerstag 31.08.2023
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.

2. Autogenes Training

Leitung:	Larissa Wanner
10 x 45 Minuten:	€ 45,-
Beginn:	Montag 4.9.2023
Zeit:	17.00 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 diesem Kurs 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

3. Teilzeitvegetarier – ohne Fleisch saisonal kochen

Leitung: Hilke Mausbach
1 Nachmittag: € 33,– (beinhaltet bereits die Kochumlage)
Termin: Samstag 16.9.2023
Zeit: 15.00 – 18.00 Uhr
Ort: Alte Schule Holtsee

Aufgrund hoher Nachfrage wieder da: 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 wollen.

Bitte mitbringen: ein scharfes Messer und Behälter für Kostproben

4. Yin Yoga und mehr

Leitung: Sibylle Reichmann
10 Abende: € 60,–
Beginn: Dienstag 12.9.2023
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

5. Hatha Yoga

Leitung: Larissa Wanner
10 Abende: € 60,–
Beginn: Montag 4.9.2023
Zeit: 18.00 – 19:00 Uhr
Ort: Grundschule 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

6. Bastelworkshop für weihnachtliche Grußkarten und Geschenkverpackungen

Leitung: Bente Lahann
1 Nachmittag: € 10,– + Materialkosten
Termin: Samstag 4.11.2023
Zeit: 14.00 – 17:00 Uhr
Ort: Alte Schule

Weihnachtliche 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.

7. Smartphonekurs für Senioren

Leitung: Andreas Kroggel
8 Vormittage: Die Kursgebühren werden vom Amt Hüttener Berge übernommen.
Beginn: Mittwoch 20.9.2023
Zeit: 09:30 – 11:00 Uhr
Ort: Alte Schule

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.

8. Hausmittel aus der Natur für das kranke Kind

Leitung: Dipl.- Ing. Telse Katrin Polenski
1 Abend: € 10,–
Termin: Freitag 24.11.2023
Zeit: 19:00 – 20:30 Uhr
Ort: Alte Schule

Schnupfen, Bauchweh, Fieber, Husten - in vielen Fällen helfen Ihrem Kind alte Hausmittel, Heilkräuter und Wickel aller Art. Welche Kräuter und Anwendungen helfen, wann muss ich doch zum Arzt?
In diesem Vortrag erzählt Frau Telse Polenski, Kräuterfrau aus Groß Wittensee, etwas von diesem alten Wissen und zeigt auch Anwendungen.

9. Erste Hilfe mit Kindern

Leitung:	Herr Struve vom DRK Rendsburg
1 Nachmittag:	€ 7,–
Termin:	Montag 18.9.2023
Zeit:	16:30 – 18:30 Uhr
Ort:	Alte Schule

Erste Hilfe ist aus für Kinder ein wichtiges Thema. Hier können Kinder spielerisch lernen, was im Notfall zu tun ist. Es wird geübt, wie ein Notruf abgesetzt wird, wie ein Arm richtig verbunden wird und wie die stabile Seitenlage funktioniert.

Im Anschluss erhält jedes Kind eine Urkunde!

Der Kurs ist geeignet für Kinder von 9 – 12 Jahre.

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**