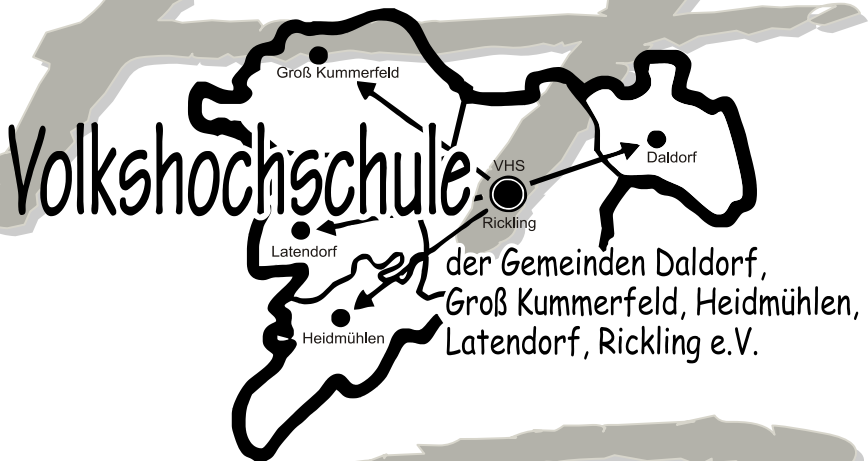


# 2012

## Januar bis Juli



# Auskünfte, Anmeldungen, Bankverbindung

## Geschäftsstelle

Volkshochschule der Gemeinden Daldorf, Groß Kummerfeld, Heidmühlen, Latendorf, Rickling e.V. (**VHS Rickling e.V.**)

Rethwisch 4 - 24635 Rickling

Tel.: 0 43 28 17 29 13

Fax: 0 43 28 17 29 14

Mail: [info@vhs-rickling.de](mailto:info@vhs-rickling.de)

Internet: [www.vhs-rickling.de](http://www.vhs-rickling.de)

## Öffentliche Sprechzeiten

Montag 9.30 - 11.30 Uhr

Donnerstag 16.30 - 18.00 Uhr

In den Schulferien werden

keine Sprechzeiten angeboten.

## Bankverbindung

VR Bank Neumünster

Konto Nr. 80 022 150

BLZ 212 900 16



# Geschäftsbedingungen

Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Teilnahmegebühren.

Eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht.

Die Gebühren sind möglichst bei Anmeldung zu überweisen, da wir die Plätze nach dem Zahlungseingang vergeben. Die Gebühren sollten nicht später als 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn eingezahlt werden.

Die Abmeldungen müssen spätestens 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn vorliegen, sonst erfolgt keine Gebührenerstattung. Kommen Angebote nicht zustande, werden die bereits entrichteten Gebühren erstattet.

Haftungsausschluss: Die Volkshochschule haftet nicht für Schäden (z.B. Unfall- und Sachschäden, Eigentumsverlust usw.) bei den Veranstaltungen. Dies gilt auch für Schäden auf dem Hin- und Rückweg zu den Veranstaltungen.

Benutzung der Räume: Die VHS ist in den jeweiligen Schulungsräumen zu Gast.

Änderungen des Angebotes/der Gebühren bleiben vorbehalten.

**Werden Sie *förderndes* Mitglied der VHS!**

Der Mindestjahresbeitrag beträgt 7,- € pro Person oder 12,- € für Paare.

## Einladung

Am Mittwoch, dem 21. März 2012 um 19.00 Uhr findet im VHS - Zentrum die diesjährige **Mitgliederversammlung** unserer Volkshochschule statt. Alle Mitglieder sind dazu herzlich eingeladen.

### Tagesordnung

1. Begrüßung
2. Grußworte
3. Geschäfts- und Tätigkeitsbericht für das Kalenderjahr 2011
4. Kassenprüfungsbericht
5. Entlastung des Vorstandes
6. Neuwahlen
  - a) Erste/r Vorsitzende/r
  - b) Zweite/r Vorsitzende/r
  - c) Beisitzer/innen
  - d) Ein/e Kassenprüfer/in
7. Benennung von Vertreter/innen der Gemeinden zur Unterstützung des Vorstandes
8. Programmplanung 2012/2013
9. Verschiedenes

Mit freundlichen Grüßen  
im Namen des Vorstandes  
Sabine Komma  
Erste Vorsitzende

Rickling, den 1. Dezember 2011

*Hallo Kursleiterin, hallo Kursleiter,*

haltet Euch den 27. April 2012 für ein Kursleitertreffen frei!

Wir freuen uns auf Euch um 19 Uhr im VHS-Zentrum.

**Haben Sie Lust den Vorstand der Volkshochschule zu unterstützen?**

Es erwartet Sie ein nettes Team  
und eine interessante, abwechslungsreiche Tätigkeit.

Kurs Nr. 3.600

am 25.01.12, Mittwoch  
19.30 - 21.00 Uhr  
VHS - Zentrum, Theorie  
am 28.01.12, Sonnabend  
13.00 Uhr, Praxis  
Gebühr: 6,- €

## Gehölzschnitt

Verjüngungs- und Erhaltungsschnitt an  
Obstbäumen, Sträuchern, Rosen und Hecken.

Ernst Timm 04328 443

Kurs Nr. 3.601

am 18.03.12, Sonntag  
15.00 - 17.30 Uhr  
VHS - Zentrum

Unkostenbeitrag  
für Gebäck und  
Rezeptheft: 3,- €

## Alte Bräuche und traditionelle Rezepte zu Ostern aus Ostdeutschland

**Eine gemeinsame Veranstaltung mit dem BdV Rickling**  
Sie werden Vergnügliches und Interessantes über alte  
Osterbräuche erfahren. In gemütlicher Kaffeerunde werden  
Ostergebäcke verkostet, die nach traditionellen Rezepten  
Ostdeutschlands gebacken wurden. Ein kleines Rezeptheft  
gibt Ihnen die Möglichkeit, die Süßigkeiten nachzubacken.  
Günther Papke

Kurs Nr. 3.602

am 12.05.12, Sonnabend  
10.00 — 12.00 Uhr  
Hundeplatz „Stupid  
Dogs“ in Schönmoor,  
Schönmoorerstr. 80  
Gebühr: 6,- €

## Mit Hunden auf Spurensuche

Ein vergnüglicher und spannender Spaziergang mit  
Hund. Lernen Sie Spiele und Übungen kennen, bei denen  
Ihr Hund zeigen kann, zu welchen Höchstleistungen seine  
Nase fähig ist. Die Gebühr beinhaltet 2 Euro für Leckerlis,  
die die Hunde auf dem Spaziergang suchen werden.  
Elke Brzoska 01577 3537545, [www.stupid-dog.de](http://www.stupid-dog.de)

### ***Liebe Eltern und Großeltern!***

Wir bieten Englischunterricht für Krabbelkinder und Kinder ab 2 Jahren  
an (S. 14), denn nur in diesem Alter geschieht das Sprachenlernen oder  
besser gesagt der Spracherwerb nahezu automatisch und mühelos. Wir  
haben einige Forschungsergebnisse im Zusammenhang mit Spracher-  
werb für Sie zusammengefasst. Diese Informationen sind folgenden In-  
ternetseiten entnommen:

<http://www.kindergartenpaedagogik.de/1024.html>

<http://de.wikipedia.org/wiki/Spracherwerb>

### **Wann beginnt der Spracherwerb?**

Die Hörwerkzeuge des ungeborenen Kindes sind ab der 25. Schwan-  
gerschaftswoche hinreichend ausgebildet, um die Melodie der Mutter-  
sprache zu verarbeiten. Die Stimme der Mutter und Stimmen in ihrer  
Nähe werden vornehmlich wahrgenommen. Deshalb erkennen schon  
Neugeborene die Stimme ihrer Mutter und sie können die Melodie ihrer  
Muttersprache von einer Fremdsprache unterscheiden. (Fortsetzung S. 12)

Kurs Nr. 3.603  
am 31.01.12 Dienstag  
19.00 - 21.00 Uhr  
VHS - Zentrum  
Gebühr: 4,- €  
zzgl. Materialkosten

## Stimmungsvolle Karten

### Zur Konfirmation, goldenen Hochzeit u.a. Anlässen

Selbstgestaltete Karten geben Ihren Einladungen eine ganz persönliche Note. Sie können aus einer Vielzahl von Materialien auswählen und Einladungs- und Tischkarten sowie Tischdekorationen entwerfen und gestalten.

Ute Cordsen, 04328 172327

Kurs Nr. 3.604  
am 10.02.12, Freitag  
19.00 - 21.00 Uhr  
Werkraum  
GHS Rickling  
Gebühr: 4,- €  
zzgl. Materialkosten

## Encaustic – Geheimnisvolle Landschaftsbilder aus geschmolzenem Wachs

Die Maltechnik, bei der Wachs mit dem Bügeleisen auf Papier aufgetragen wird, erfordert nicht viel Übung. Die Leuchtkraft der Farben garantiert, dass jedes Werk seinen besonderen Reiz hat. Auch ein Anfänger kann einfach loslegen, da sich oft wunderschöne Zufallsprodukte ergeben. Falls vorhanden, bitte ein Bügeleisen mitbringen.

Renate Liesenfeld, 04323 2387

Kurs Nr. 3.605  
am 14.02.12 Dienstag  
19.00 - 22.00 Uhr  
VHS - Zentrum  
Gebühr: 6,- €  
zzgl. Materialkosten

## Dekorative Schals mit Nuno-Filzen

### Gefilzte Wolle trifft auf zartes Chiffontuch

Mit dieser Technik können Sie auch als Einsteiger wunderschön leichte Schals in Ihren Lieblingsfarben passend zur Garderobe herstellen.

Ute Cordsen, 04328 172327

Kurs Nr. 3.606  
27. + 28.02.12  
montags + dienstags  
19.00 - 21.30 Uhr  
VHS - Zentrum  
Gebühr: 10,- €  
zzgl. Materialkosten

## Keilrahmen in 3-D-Optik

Wir gestalten Collagen mit verschiedenen Techniken (Malen mit Acrylfarben, Serviettentechnik, interessante Objekte aufkleben) und zaubern so ein Schmuckstück für Ihr Heim.

Ute Cordsen, 04328 172327

Kurs Nr. 3.607  
09.03.12, 19 - 21 Uhr Fr.  
10.03.12, 15 - 17 Uhr Sa.  
16.03.12, 19 - 21 Uhr Fr.  
VHS - Zentrum  
Gebühr: 12,- €

## Fotografie: Diashow erstellen

### Vom einzelnen Bild zum gelungenen Fotoabend

Setzen Sie Ihre Fotos richtig in Szene und beachten Sie schon beim Fotografieren die Regeln für eine gut zusammengestellte Bildsequenz. Nach einem Theorieabend fotografieren wir und erstellen dann am dritten Abend eine kleine Diashow.

Frank Sprieß (Fotograf) 0170 3208754

Kurs Nr. 3.608  
am 13.03.12, Dienstag  
19.00 - 21.00 Uhr  
VHS - Zentrum  
Gebühr: 4,- €  
zzgl. Materialkosten

Kurs Nr. 3.609  
am 19.5.12, Sonnabend  
15.00 - 18.00 Uhr  
VHS - Zentrum  
Gebühr: 6,- €

Kurs Nr. 3.610  
ab 10.01.12, dienstags  
14-tägig  
19.00 - 22.00 Uhr  
VHS - Zentrum

Kurs Nr. 3.611  
vom 23. bis 25.03.12  
Freitag 18 - 22 Uhr  
Sonnabend 10 - 16 Uhr  
Sonntag 10 - 16 Uhr  
Sport- und Kulturheim  
in Heidmühlen  
Gebühr: 32,- €

Kurs Nr. 3.612  
jeweils sonnabends:  
14.01., 28.01., 25.02.,  
17.03., 28.04., 12.05.,  
09.06.12  
10.00 - 17.00 Uhr  
VHS - Zentrum

## Osterkränze und Gestecke

### Naturmaterialien holen den Frühling ins Haus

Es entstehen wunderschöne Dekorationen im Landhausstil. Vielleicht möchten Sie noch Figuren oder Ostereier mitbringen, die Sie in die Kränze und Gestecke einarbeiten können.  
Ute Cordsen, 04328 172327

## Singen für die Seele

Unser Gesang begleitet Tänze und Bewegungsspiele aus aller Welt. Melodien und Texte sind einfach, so dass auch Ungeübte diese Lieder frei und unbeschwert singen können. Gesang und Tänze sind eine gute Ergänzung zum Yoga, sie können wie ein Mantra endlos wiederholt werden und wirken sich auf Geist und Seele beruhigend aus. Literaturempfehlung: W. Bossinger: „Die heilende Kraft des Singens“.  
Pit Maier, 04346 602850

## Patchwork und Quilten

Aus neuen und alten Stoffen, die in kleine Stücke geschnitten und wieder zusammengenäht werden, entstehen bunte Decken, Kissen, Taschen und vieles Andere. Wir erlernen neue Techniken und lassen der Kreativität viel Raum.  
Gebühr: 20,- € jährlich oder VHS-Mitgliedschaft, oder 5,- € pro Teilnahme/Gast.  
Ansprechperson: Eva-Marie Rick, Tel. 04328 201

## Traditionelle Quilts in zwei Farben

Diese Art Quilts zu arbeiten setzt bei den Farben Grenzen aber nicht beim Nähen. Vom Sempler zur modernen Schneidetechnik ist eine große Mustervielfalt vorhanden.  
Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähzeug, Zuschneidewerkzeug, Stoffe  
Magret Venetta

## Kuscheltiere, Puppen, Tilda, ...

Wir fertigen in entspannter Atmosphäre Teddys, Puppen (Waldorfart) und jetzt auch „Tilda“ Kostbarkeiten (Ideen aus Stoff im skandinavischen Stil). Die Materialien werden von uns selbst mitgebracht, nach Absprache sind wir gerne bei der Auswahl der Schnittmuster und Materialien behilflich. Unsere Arbeiten werden je nach Bedarf von Hand oder mit der Maschine genäht. Nähkenntnisse sind nicht erforderlich. Interessierte Gäste sind herzlich willkommen.  
Gebühr: VHS Mitgliedschaft oder 5,- € pro Teilnahme/Gast  
Ansprechpersonen: Marita Kögebehn, 04328 980 und Anja Zimmer, 04328 17186

Kurs Nr. 3.613  
ab 14.01.12  
2. Sonnabend im Monat  
10.00 - 17.00 Uhr  
Sport- u. Kulturheim  
in Heidmühlen

## **Klöppeln für Anfänger/innen u. Fortgeschrittene**

Die Klöppelgruppe trifft sich monatlich zum Klöppeln und Klönen. Jeder kann selbst ausgewählte Klöppelarbeiten herstellen und erhält Hilfe und Anregungen. Anfängerinnen sind sehr willkommen.

Zusätzliches Angebot von 13 – 15 Uhr: Grundtechniken (Einzelteilnahme möglich!).

Jahresbeitrag: 29,- € für VHS-Mitglieder (sonst 40,- €)

Einmalige Tages- u. Kursteilnahme: 9,- €

Einmalige Kursteilnahme von 13 – 15 Uhr: 5,- €

Marion Haß, Tel. 04321 31363

### Vorankündigung:

Kurs Nr. 3.614  
vom 6. bis 10.08.12  
Montag bis Freitag  
Tagungshaus  
Fichtenhof Rickling  
Gebühr: ca. 250,- €

## **Nähen und Klöppeln** für Fortgeschrittene

Für jede Teilnehmerin wird ein passender Grundschnitt für ein Ober-  
teil erstellt. Sie entwerfen Ihr eigenes Modell mit passender Spitze.  
Das Oberteil wird genäht und der Spitzenentwurf ausgearbeitet und  
geklöppelt.

Wenn möglich, eine Nähmaschine und Verlängerungskabel mitbrin-  
gen.

Barbara Corbet

Kurs Nr. 3.615  
ab 21.02.12, dienstags  
19.30 - 21.30 Uhr  
GHS Rickling  
6 x, Gebühr: 24,- €

## **Socken stricken - wieder im Trend**

### **Die Klassischen, Patchwork - Socken, Söckchen**

Gemeinsam Socken stricken, ob einfarbig oder kunterbunt,  
das bringt Spaß! Auch die ungeliebte Hacke wird nach die-  
sem Kurs kein Problem mehr für Sie sein.

Mitzubringen: 100 g Sockenwolle, oder/und 7- 8 farbige

Wollsockenreste, 1 Nadelspiel Stärke: 2.5 oder 3,

Schreibutensilien, um Strickanleitungen zu notieren.

Kati Bartels, 04328 1593

Kurs Nr. 3.616  
am 21.01.12, Sonnabend

Kurs Nr. 3.617  
am 11.02.12, Sonnabend

Kurs Nr. 3.618  
am 18.02.12, Sonnabend

Kurs Nr. 3.619  
am 03.03.12, Sonnabend

Kurs Nr. 3.620  
am 24.03.12, Sonnabend

Kurs Nr. 3.621  
am 14.04.12, Sonnabend

Kurs Nr. 3.622  
am 05.05.12, Sonnabend

## **Nähen**

Für alle, die ihre Nähkenntnisse auffrischen oder erweitern  
möchten, bietet sich hier die Gelegenheit.

im VHS - Zentrum in Rickling  
von 10.00 - 17.00 Uhr

je Termin: Gebühr: 19,- €

Renate Huff, 04551 3987

Kurs Nr. 3.625  
ab 16.01.12, montags  
9 x, Gebühr: 23,- €

Kurs Nr. 3.626  
ab 16.04.12, montags  
7 x, Gebühr: 18,- €

20.00 - 21.15 Uhr

Kurs Nr. 3.627  
ab 09.01.12, montags  
12 x, Gebühr: 30,- €

Kurs Nr. 3.628  
ab 16.04.12, montags  
9 x, Gebühr: 23,- €

17.00 – 18.00 Uhr

Kurs Nr. 3.629  
ab 09.01.12, montags  
12 x, Gebühr: 30,- €

Kurs Nr. 3.630  
ab 16.04.12, montags  
9 x, Gebühr: 23,- €

Kurs Nr. 3.631  
ab 10.01.12, dienstags  
12 x, Gebühr: 30,- €

Kurs Nr. 3.632  
ab 17.04.12, dienstags  
9 x, Gebühr: 23,- €

Kurs Nr. 3.633  
ab 10.01.12, dienstags  
12 x, Gebühr: 30,- €

Kurs Nr. 3.634  
ab 17.04.12, dienstags  
9 x, Gebühr: 23,- €

## **Orientalischer Tanz für Anfängerinnen in der Turnhalle in Rickling**

Orientalischer Tanz ist mehr als nur Bauchtanz und bietet vielen Frauen die Möglichkeit, ihrer Freude am Tanzen nachzukommen und sich selbst in ihrer Weiblichkeit tänzerisch zu entdecken. Übungen zur Förderung von Beweglichkeit, Koordination u. Körperbewusstsein fließen mit ein. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, ein Tuch für die Hüfte.  
Bettina Gotthardt, 04551 808030

## **Hatha Yoga im Kirchengemeindehaus in Rickling**

Hatha Yoga besteht aus entspannenden und beruhigenden Körperübungen, Atemarbeit zur geistigen Sammlung und hilft uns zu mehr Konzentration. Es führt zu größerem Wohlfühl, höherer Selbstakzeptanz und zu einem Zustand inneren Friedens.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken und Decke

Monika Rosenbohm, 04393 1638

## **Hatha Yoga im Kirchengemeindehaus in Rickling**

von 18.15 - 19.15 Uhr

Alles weitere wie Kurs Nr. 3.627

## **Hatha Yoga in der Turnhalle in Groß Kummerfeld**

von 17.45 – 18.45 Uhr

Alles weitere wie Kurs Nr. 3.627

## **Hatha Yoga in der Turnhalle in Groß Kummerfeld**

von 19.00 - 20.00 Uhr

Alles weitere wie Kurs Nr. 3.627

Kurs Nr. 3.636  
ab 09.01.12, montags  
11 x, Gebühr: 22,- €

Kurs Nr. 3.637  
ab 16.04.12, montags  
8 x, Gebühr: 16,- €

9.00 - 10.00 Uhr  
Sport- und Kulturheim

Kurs Nr. 3.638  
ab 23.01.12, montags  
19.30 - 21.00 Uhr  
(1.+ 6. Termin von  
19.30 - 21.30 Uhr)  
Kirchengemeindehaus  
Rickling  
6 x, Gebühr: 20,- €

## **Pilates & mehr am Morgen in Heidmühlen**

Leichtes Fitnessstraining in Kombination mit Pilatesübungen. Ideal für Neueinsteiger/innen und als Ausgleich zu anderen Sportarten. Pilates umfasst ein angenehmes und kontrolliertes Bewegungsangebot mit Kräftigungs- und Dehnungselementen. Die Atmung spielt bei Pilates eine besondere Rolle.

Bitte mitbringen: Isomatte, Sportbekleidung, Getränk  
Ulrike Nürnberger, 04320 599628

## **Progressive Muskelentspannung (nach Jacobsen)**

Bei der progressive Muskelentspannung lernen Sie, bestimmte Muskelgruppen bewusst anzuspannen und auch wieder zu entspannen. Diese Technik führt dazu, dass Sie Stresssituationen besser bewältigen können, Schmerzen vermeiden, die durch unbewusste Muskelanspannungen entstanden sind, und allgemein zu einer inneren Ruhe kommen.

Bitte mitbringen: Unterlage, warme Decke, Kissen und bequeme Kleidung.

Carola Kraus, 04323 803647

***Die Platzvergabe erfolgt nach Zahlungseingang der Gebühr.***

Kurs Nr. 3.639  
ab 10.01.12, dienstags  
17.30 – 18.30 Uhr  
20 x, Gebühr: 40,- €

Kurs Nr. 3.640  
ab 10.01.12, dienstags  
18.40 – 19.40 Uhr  
20 x, Gebühr: 40,- €

In den Osterferien und  
am 15.05.12 kein Unterricht

Kurs Nr. 3.641  
ab 11.01.12, mittwochs  
17.30 - 18.30 Uhr  
21 x, Gebühr: 42,- €

In den Osterferien und  
am 16.05.12 kein Unterricht

## **Fitness – Power für Frauen und Männer im Mühlenberghaus in Latendorf**

Bauch - Beine - Po - Training, Rückenübungen,  
Koordinations- und Ausdauertraining.

Bitte mitbringen: Isomatte, Sportbekleidung, Getränk  
Manuela Charnetzki, 0170 7809505

## **Stepp - Aerobic in der Turnhalle Heidmühlen Ein Kurs für Fortgeschrittene**

Mittelschwere Choreographien, hoher Koordinationsanteil, fetzige Musik und viel Spaß; die letzten 15 min. widmen wir intensiv dem Bauch. Der Abschluss bildet eine kurze Entspannung.

Bitte mitbringen: Getränk, Isomatte  
Manuela Charnetzki, 0170 7809505

Kurs Nr. 3.642  
ab 19.01.12, donnerstags  
12 x, Gebühr: 24,- €

Osterferien durchgehend

Kurs Nr. 3.643  
ab 12.04.12, donnerstags  
10 x, Gebühr: 20,- €

18.00 - 19.00 Uhr  
GHS Rickling Turnhalle

## **Herz - Kreislauftraining für Senioren**

Die Übungen bauen behutsam und stetig die Kondition auf, so dass Sie in Schwung kommen, ohne sich zu überanstrengen. So können Sie Bluthochdruck, erhöhtem Blutfettspiegel und Übergewicht wirkungsvoll begegnen.

Er richtet sich auch an Teilnehmer ohne Trainingserfahrungen, die ein Ausdauertraining beginnen möchten.

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Sportkleidung  
Olga Grünwald 04554 5726

Kurs Nr. 3.644  
ab 19.01.12, donnerstags  
12 x, Gebühr: 24,- €

Osterferien durchgehend

Kurs Nr. 3.645  
ab 12.04.12, donnerstags  
10 x, Gebühr: 20,- €

20.00 - 21.00 Uhr  
GHS Rickling Turnhalle

## **Qi Gong gegen Stress**

Qi Gong basiert auf den alten chinesischen Gesundheits- und Entspannungsübungen, die für jede/n geeignet sind.

Die Übungen wirken entspannend und stärken die Selbstheilungskräfte durch die regulierende und stärkende Beeinflussung physiologischer (Körper) und psychischer (Geist) Funktionen.

Bitte mitbringen: Wolldecke und warme Socken  
Olga Grünwald 04554 5726

Kurs Nr. 3.646  
ab 19.01.12, donnerstags  
12 x, Gebühr: 24,- €

Osterferien durchgehend

Kurs Nr. 3.647  
ab 12.04.12, donnerstags  
10 x, Gebühr: 20,- €

19.00 - 20.00 Uhr  
GHS Rickling Turnhalle

## **Wirbelsäulengymnastik für Senioren**

Ein gezieltes Rückentraining zur Kräftigung und Elastizitätsverbesserung der Rumpfmuskulatur kann Beschwerden vorbeugen und bestehende Rückenprobleme beheben. In kleiner Gruppe, unter fachkundiger und sehr erfahrener Anleitung lernen Sie die für Sie geeigneten Übungen der Wirbelsäulengymnastik.

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Sportkleidung, Handtuch und Massageigelball.  
Olga Grünwald 04554 5726

*Die Kurse auf dieser Seite und die Yogakurse  
sind besonders für ältere Menschen geeignet.*

Kurs Nr. 3.648  
ab 25.01.12, mittwochs  
10 x, Gebühr: 19,- €

Kurs Nr. 3.649  
ab 18.04.12, mittwochs  
7 x, Gebühr: 13,- €

16.45 – 17.30 Uhr  
Dörpshus Fehrenbötel

Kurs Nr. 3.650  
ab 25.01.12, mittwochs  
10 x, Gebühr: 13,- €

Kurs Nr. 3.651  
ab 18.04.12, mittwochs  
7 x, Gebühr: 9,- €

17.30 – 18.00 Uhr  
Dörpshus Fehrenbötel

## **Bauch, Beine, Rücken, Po**

Ein Trainingsprogramm zur Stärkung der Bauch-, Bein-, Gesäßmuskulatur sowie des Oberkörpers mit und ohne Zusatzgeräte. Die Übungsauswahl ist für jede Zielgruppe geeignet!

Bei dem Kurs werden Sportkleingeräte (wie z.B.. Hanteln, Therabänder, Bälle, etc.) in die Unterrichtsgestaltung mit eingebracht. Diese Geräte können vorübergehend ausgeliehen sowie erworben werden.

Bitte mitbringen: Isomatte  
Claudia Heller, 0177 7619769, nach 17 Uhr

## **Bauch, Beine, Rücken, Po mit dem Kunststoff-Glasfiber- Schwungstab**

Übungen des Kursklassikers „Bauch, Beine, Rücken u. Po“ werden aufgegriffen und positiv ergänzt durch einen in Schwingung gebrachten Kunststoff-Glasfiber-Stab. So wird nicht nur die bewusst aktivierte Muskulatur, sondern auch die tief liegende, nicht willentlich steuerbare Muskulatur reflektorisch trainiert.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Glasfiberstab  
(Der Stab kann ggf. auch vor Ort erworben werden).  
Claudia Heller, 0177 7619769, nach 17 Uhr

## **Kochen**

Kurs Nr. 3.653  
ab 06.02.12, montags

Kurs Nr. 3.654  
ab 07.02.12, dienstags  
6 x, Gebühr: 36,- €

Kurs Nr. 3.655  
am 14.03.12, Mittwoch

Kurs Nr. 3.656  
am 22.03.12, Donnerstag

Gebühr: 21,- €  
(inkl. Kochumlage)

Kurs Nr. 3.657  
am 09.05.12, Mittwoch  
18.30 – 22.00 Uhr  
Küche GHS Rickling  
Gebühr: 21,- €  
(inkl. Kochumlage)

## **Männer, lasst uns kochen!**

Auch Wunschgerichte werden berücksichtigt.  
Die Kochumlage ist am 1. Abend zu entrichten.

Ort: Küche der GHS Rickling  
18.30 - 21.30 Uhr

Wolfgang Westphal, 04328 1561

## **Frühlings-Brunch**

mit warmen und kalten Gerichten.  
Sie erhalten eine genaue Beschreibung der Rezepte,  
so dass das Nachkochen zu Hause garantiert gelingt.

Ort: Küche der GHS Rickling  
18.30 - 22.00 Uhr

Heide Ziehm, 04328 722695

## **Leckere Gerichte mit Spargel**

Spargel bietet eine seltene Kombination: Er schmeckt und macht nicht dick. Wir kochen verschiedene Gerichte mit frischen Zutaten und natürlich Spargel.

Martina Steffen, 0170 4492626

# Sprachen

Kurs Nr. 3.658

ab 10.01.12, dienstags

18.00 – 19.00 Uhr

12 x, Gebühr: 24,- €

## Englisch

Sport- und Kulturheim in Heidmühlen

Voraussetzung: gute Vorkenntnisse

Heike Jentsch, 04320 244

Kurs Nr. 3.659

ab 12.01.12, donnerstags

12 x, Gebühr: 36,- €

## Englisch II (mittlere Vorkenntnisse)

in der Grund- und Hauptschule Rickling

Dieser Kurs baut auf die Vorkenntnisse von Englisch I bzw. auf vorhandene Vorkenntnisse auf. Es wird nach dem Buch „Fair way 2“ vom Klettverlag gearbeitet.

Kurs Nr. 3.660

ab 19.4.12 donnerstags

9 x, Gebühr: 27,- €

18.00 – 19.30 Uhr

Larissa Salykova, 04328 172640

Kurs Nr. 3.661

ab 13.01.12, freitags

10.00 – 11.30 Uhr

11 x, Gebühr: 33,- €

## Englisch für Senioren

im VHS - Zentrum in Rickling

In der Gruppe verbessern Sie Ihre Kommunikationsfähigkeit. Grammatik wird geübt und wiederholt.

Larissa Salykova, 04328 172640

## Time for a Smile

There is a meeting in a big company. The boss is speaking to the firm's executives (Führungskräfte) and the staff:

“Now, when my son starts to work here tomorrow, I want you to treat (behandeln) him just as you would treat any other employee (Angestellter) who was going to take over the company in two year's time”.

## Was bedeutet Zweisprachigkeit?

Wächst ein Kind in einer Umgebung auf, in der zwei Sprachen gesprochen werden, baut es für den Erwerb dieser beiden Sprachen im Gehirn ein einziges neuronales Netz (Nervenstruktur) auf. Bei einer Computertomografie kann man erkennen, dass bei der Nutzung beider Sprachen die gleichen Bereiche des Gehirns aktiv sind. Wenn ein Mensch eine zweite Sprache später lernt, entwickelt sich für diese zweite Sprache zum Teil ein neues Netzwerk. Die Altersgrenze zwischen Frühlernen und Spätlernen liegt etwa bei drei Jahren. Allerdings gibt es auch Forscher, die diese Altersgrenze bei 6 Jahren ansetzen.

# Arbeit und Beruf

**Computerkurse im VHS - Zentrum: Wir arbeiten mit freien Programmen, die Sie auch mit nach Hause nehmen können.**

**Kursleitung: Sabine Komma (04328/170261)**

**Unsere Computerkurse sind besonders für ältere Teilnehmer konzipiert**

Kurs Nr. 3.663

am 03. + 04.02.12

Freitag 18 - 21 Uhr

Sonnabend 9 - 12 Uhr

Gebühr : 21,- €

## **Annäherung an den Computer**

Wenn Sie noch nie oder kaum mit dem Computer gearbeitet haben, sind Sie in diesem Kurs herzlich willkommen. Ich zeige Ihnen, wie Sie mit dem Computer Texte schreiben, rechnen und zeichnen können.

Kurs Nr. 3.664

am 10.02.12, Freitag

Kurs Nr. 3.665

am 20.04.12, Freitag

18.00 - 21.00 Uhr

Gebühr : 11,- € je Kurs

## **Vertrauen zum Computer**

Für alle, die sich schon ein bisschen mit dem Computer beschäftigt haben, sich aber noch nicht zutrauen würden, in einen Fortgeschrittenen-Kurs zu gehen.

Kurs Nr. 3.666

am 17.02.12, Freitag

18.00 - 21.00 Uhr

Gebühr : 11,- €

## **Das Internet (Anfänger/innen)**

Ich zeige Ihnen interessante Internetbereiche, z.B. eBay, Routenplaner, Einkaufsmöglichkeiten. Sie lernen ganz allgemein, wie man sich im Internet zurechtfindet und wo man vorsichtig sein muss. Sie erfahren etwas über moderne Internetaktivitäten wie Blog, Twitter, Chat und Facebook.

Kurs Nr. 3.667

ab 23.02.12, donnerstags

19.00 - 20.00 Uhr

6 x, Gebühr : 21,- €

## **Tastschreiben - Einführung**

### **Schreiben wie die Chefsekretärin**

Am Ende des Kurses finden Sie alle Buchstaben blind und können durch Üben Ihre Geschwindigkeit stetig erhöhen. Der Kurs richtet sich an Erwachsene und Jugendliche, die ihre beruflichen Chancen verbessern möchten. Auf Wunsch biete ich zum Abschluss eine Prüfung an, für die Sie eine Bescheinigung erhalten.

Kurs Nr. 3.668

am 24.02. + 02.03.12

freitags von 18 - 21 Uhr

Gebühr : 21,- €

## **Bildbearbeitung am PC**

Sie lernen in diesem Kurs nicht nur Bilder zu verbessern, sondern auch Bilder kreativ zu verändern, so dass außergewöhnliche Einladungskarten oder Kalenderblätter entstehen können. Außerdem zeige ich Ihnen, wie Sie Bilder verkleinern können, um sie mit E-Mail zu versenden. Sie lernen die Programme Gimp und Photoscape kennen, die beide kostenlos sind.

## Kids, Teenies

Kurs Nr. 4.60  
ab 28.02.12, dienstags  
15.00 - 16.00 Uhr  
VHS - Zentrum  
10 x, Gebühr: 16,- €

### **Englisch für unsere Jüngsten (2- 5 Jahre) und ihre (Groß)-Eltern**

Wenn der Spracherwerb in der Muttersprache noch nicht ganz abgeschlossen ist, sind Kinder besonders empfänglich für Sprache. Sie haben große Freude daran, alles nachzusprechen, was wir sagen. Eltern und Großeltern sind herzlich eingeladen am Unterricht teilzunehmen.

Sabine Komma, Tel. 04328 170261

Kurs Nr. 4.61  
ab 19.04.12, donnerstags  
10.00 - 11.00 Uhr  
VHS - Zentrum  
4 x, Gebühr: 8,- €  
(für den Erwachsenen)

### **Englisch für Eltern mit Krabbelkindern**

Dieser Kurs richtet sich an Eltern, die Lust haben mit ihrem Kleinkind auf dem Schoß etwas Englisch zu hören und zu sprechen. Auf dem Programm stehen: gemütliches Beisammensein mit einer Tasse Kaffee oder englischem Tee, Bilderbücher, Kinderlieder und kleine Filme.

Sabine Komma, Tel. 04328 170261

Kurs Nr. 4.62  
am 11.01.12, Mittwoch  
15.00 - 18.00 Uhr  
Küche der GHS

### **Kinder kochen und backen**

Gebühr : 5.- € (Begleitperson frei)

+ 5.- € Kochumlage für alle Personen an die Kursleiterin  
Heide Ziehm, 04328 722695

Kurs Nr. 4.63  
Beginn/Uhrzeit stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Bitte rufen Sie uns an.

### **Englisch für 5 bis 8-Jährige Anfänger/innen in Groß Kummerfeld**

Bianka Nagorny

Kurs Nr. 4.64  
Beginn/Uhrzeit stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Bitte rufen Sie uns an.  
Turnhalle/Grundschule  
in Groß Kummerfeld  
10 x, Gebühr: 30.- €/Paar

### **Yoga für Eltern und Kind (ab 5 Jahre)**

Neben Entspannungsübungen, Mudras (Finger-Yoga), Atemübungen und verschiedenen Körperhaltungen wollen wir in spielerischer Form Yoga praktizieren und dabei erfahren, wie positiv die verschiedenen Asanas unsere Konzentration und unser Wohlbefinden beeinflussen kann.

Max. 8 Eltern/Kind-Paare

Bitte mitbringen: (Yoga)-Matte, ein Kissen, eine Decke

Bianca Nagorny,

## Nachhilfe und Prüfungsvorbereitung

Kurs Nr. 4.65

Terminabsprache und Anmeldung: Sabine Komma, 04328 170261

Gebühr: 16,- € Einzelstunde  
8,- €/Std. Gruppe 2-4 Schüler

### Hilfen für Schüler/innen

Wenn ihr Unterstützung beim Lernen braucht, könnt ihr zu uns kommen.

Wir helfen in folgenden Fächern:

Herr Petow (Dipl. phys. Oz) in **Chemie, Latein, Mathe, Physik**,  
Frau Petow (Lehrerin) in **Deutsch, Englisch, Französisch**,  
Frau Komma (Gymnasiallehrerin) in **Deutsch und Englisch**  
(bis Klasse 13)

Hinweis: Gruppenunterricht wird nur bei Schülern aus derselben Klasse empfohlen.

Kurs Nr. 4.66

Terminabsprache und Anmeldung: Sabine Komma, 04328 170261

Gebühr: 16,- € Einzelstunde  
8,- €/Std. Gruppe 2-4 Schüler

### Prüfungsvorbereitung in den Osterferien

Für den Haupt- und Realschulabschluss und die Vorbereitung auf das Abitur bieten wir Vorbereitungskurse in kleinen Gruppen an.

*Die Platzvergabe erfolgt nach Zahlungseingang der Gebühr.*

## Ferienpass - Angebot

Kurs Nr. 4.67

### Ricklinger Lesetage für Kinder und Jugendliche

#### Eine gemeinsame Veranstaltung mit der Fahrbücherei Wahlstedt.

Ihr habt die Möglichkeit kostenfrei Bücher im Bücherbus auszuleihen. Gebt uns bei eurer Anmeldung Bescheid, welche Bücher ihr besonders gerne lest, damit die Fahrbücherei das Passende für euch einpacken kann. Ihr könnt die Bücher entweder alleine lesen, euch gegenseitig vorlesen oder vorlesen lassen. Eure Meinung zu den gelesenen Büchern veröffentlichen wir dann im Internet.

*Die Fahrbücherei im Internet: [www.bz-sh.de](http://www.bz-sh.de)*

Treffpunkt: Rickling Feuerwehrhaus 13. Juli, 15.00 Uhr

danach Lesezeit in der VHS. Weitere Lesestunden:

14., 15., 16. Juli 2012 jeweils 15:00 - 16:00 Uhr und nach Vereinbarung.

# Schulungsstätten

<b>Daldorf</b>	Gemeindehaus Alte Schule, Dorfstr. 3
<b>Groß Kummerfeld</b>	Grundschule, Schulstr. 2 Turnhalle, Schulstr. 2 Cumerveldhus, Schulstr. 4
Kleinkummerfeld	Feuerwehrhaus, Segeberger Chaussee 10
Willingrade	Feuerwehrhaus, Redder
<b>Heidmühlen</b>	Sport- und Kulturheim, Am Sportplatz 4
<b>Latendorf</b>	Mühlenberghaus, Hauptstr. 39
<b>Rickling</b>	VHS - Zentrum, Rethwisch 4 Grund- und Hauptschule (GHS), Dorfstr. 63 Kirchengemeindehaus, Eichbalken 2 Seniorenwohnanlage Kirchweg 4 A
Fehrenbötel	Dörpshus, Fehrenböteler Dorfstr. 13
Schönmoor	Komma, S., Heidweg 9

## Treffpunkt für Fahrten, Reisen und Exkursionen:

Parkplatz gegenüber der Kirche in Rickling

## Werden Sie **förderndes** Mitglied der VHS!

Der Mindestjahresbeitrag beträgt 7,- € pro Person oder 12,- € für Paare.

# Ansprechpersonen

### **Vorstand:**

1. Vorsitzende	Sabine Komma	0 43 28 17 02 61
2. Vorsitzende		
Kassenwartin	Renate Schümann	0 43 28 6 32
Beisitzer/innen	Dieter von Engelhardt	0 43 28 4 78
	Inge Meves	0 45 54 60 68 98
	Lydia Seeler	0 43 28 6 57
	Inge-Lore Timm	0 43 28 4 43

### **Örtliche Ansprechpersonen in den Gemeinden:**

Daldorf	Beate Meier	0 43 28 12 49
Groß Kummerfeld	Silke Hirsch	0 43 93 27 89
Heidmühlen	Ramona Tietge	0 43 20 12 79
Latendorf	Irma Steinhäuser	0 43 20 3 72

### **Bürgermeister:**

Daldorf	Reinhard Marsen
Groß Kummerfeld	Wilhelm Möllhoff
Heidmühlen	Geert Uwe Carstensen
Latendorf	Torsten Hamann
Rickling	Carl-Heinz Jantzen

### **Amtsvorsteher:**

Wilhelm Möllhoff

### **Die Nachbar - Volkshochschulen erreichen Sie unter:**

VHS Trappenkamp / Bornhöved e.V.	0 43 23 - 34 04
VHS Wahlstedt	0 45 54 - 59 12
VHS Boostedt	0 43 93 - 99 76 0