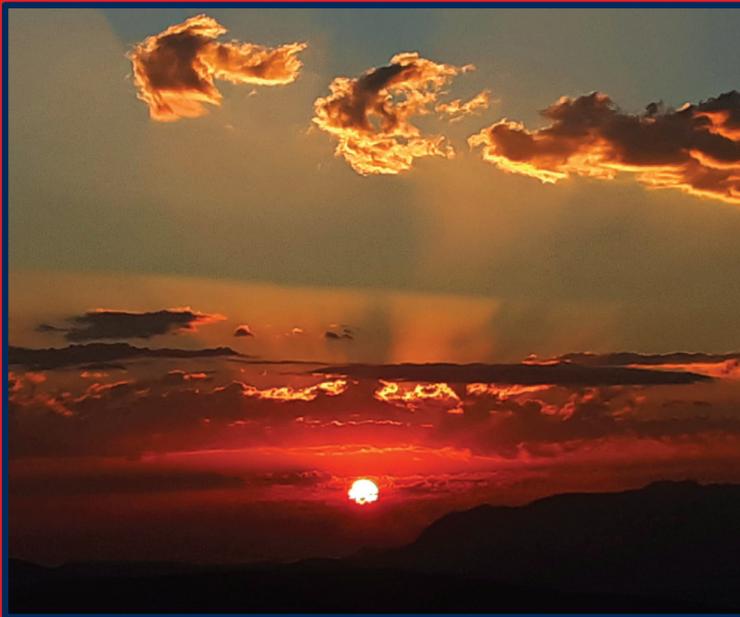


Volkshochschule

Programm Herbst 2024

M
A
R
N
E



*Kursorte:
Marne
Diekhusen-Fahrstedt
Friedrichskoog
Neufeld*



*Alter Kirchhof 4-5
25709 Marne
Rathaus
Telefon: 04851 9569616
EMail: vhs-marne@t-online.de
Internet: www.vhs-marne.de*

Die Volkshochschule in Marne e.V. ist ein eingetragener und gemeinnütziger Verein. Zweck des Vereins ist es, die Erwachsenen- und Jugendbildung sowie das Kulturleben der Region zu fördern.

Unterstützen Sie die Arbeit der Volkshochschule Marne durch Ihre Mitgliedschaft! Ein direkter Vorteil der Mitgliedschaft im Verein der Volkshochschule Marne e.V. sind ermäßigte Kursgebühren.

Der Jahresbeitrag beträgt
10,00 € für Einzelpersonen,
15,00 € für Ehepaare.

Beitrittserklärungen können Sie von unserer Internetseite herunterladen. Selbstverständlich sind Beitrittsformulare auch in der Geschäftsstelle oder auf Nachfrage bei den Dozenten und Dozentinnen erhältlich.

Haben Sie ein Hobby, ein spezielles Interesse, Talent oder Wissen, das Sie mit anderen Menschen teilen möchten?

Arbeiten Sie gern mit Menschen zusammen und suchen nach spannenden Herausforderungen?

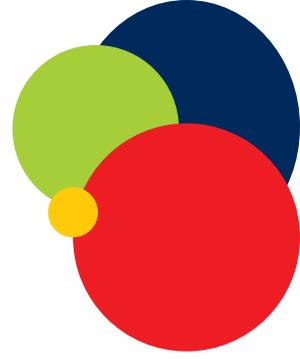
Können Sie sich vorstellen, einen Vortrag, einen Workshop oder einen Kurs zu halten?

Dann werden auch Sie Kursleiter*in an ihrer Volkshochschule.

Vereinbaren Sie ganz unverbindlich einen Gesprächstermin mit uns. Wir unterstützen Sie gerne bei der Vorbereitung und Planung Ihres Vorhabens.

Lassen Sie uns darüber reden!

Volkshochschule Marne e.V.



1. Vorsitzende: Dunja Tödter

Geschäftsführung: Margret Braak

Geschäftsstelle: Alter Kirchhof 4-5
25709 Marne
Rathaus, Zimmer 1/37

Telefon: 04851 9569616
E-Mail: vhs-marne@t-online.de
Internet: www.vhs-marne.de

Bürozeiten: Mo.: 10.00 - 12.00 Uhr
Do.: 10.00 - 12.00 Uhr

Telefonzeiten: Montag und Donnerstag: 10.00 - 13.00 Uhr

Während der Ferien und an Feiertagen ist das Büro nicht geöffnet.

Bankverbindung: Sparkasse Westholstein
IBAN: DE05 2225 0020 0100 0024 34

Die Volkshochschule Marne e.V. ist eingetragen im Vereinsregister des Amtsgerichts Pinneberg unter der Registernummer VR 288 M.

Titelbild: Letje Tödter



Inhalt

Gesellschaft und Leben

Verbraucherfragen	6 - 7
Natur	9
Junge VHS	10- 12

Kultur und Gestalten

Literatur	13
Tanzen	16
Textiles Gestalten	17

Gesundheit, Fitness und Ernährung

Selbstverteidigung	18
Nordic-Walking	19
Yoga / Entspannung	20 - 21
Hockergymnastik	22
Beckenbodengymnastik	23
Bewegung und Fitness	24 - 25
Erste-Hilfe-Ausbildung	26
Genuss und Sensorik	27 - 28

Inhalt

Sprachen

Seite

Spanisch / Englisch

29

Digitalisierung

Digitale Endgeräte

30 - 31

Fotografie

31

Informationen

Teilnahmebedingungen

32

Anmeldung

33 - 34

Datenschutzbestimmungen

35

Lageplan Kursorte

36

*Bitte
melden Sie sich rechtzeitig an und beachten Sie die Teilnahme-
bedingungen auf Seite 32. Nur so können wir die Durchführung der
Kurse gewährleisten.*



Gesellschaft und Leben

verbraucherzentrale

Schleswig-Holstein

Eine Anmeldung für die Online-Vorträge bei der Volkshochschule ist erforderlich! Danach erhalten Sie den Zugang.

1400

Donnerstag, 8. Oktober 2024
Beginn 18.00 Uhr

1401

Dienstag, 12. November 2024
Beginn 18.00 Uhr

1402

Donnerstag, 3. Dezember 2024
Beginn 18.00 Uhr

1410

Mittwoch, 1. Oktober 2024
Beginn 17.00 Uhr

1411

Dienstag, 14. November 2024
Beginn 18.00 Uhr

1412

Dienstag, 10. Dezember 2024
Beginn 18.00 Uhr

„Gesellschaft und Leben“ umfasst politische, soziale, ökonomische, ökologische und pädagogische Themen. Dabei sind Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen wesentliche gesellschaftliche Aufgabengebiete. Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen werden in den Volkshochschulveranstaltungen erfahren und entwickelt. Das Angebot ist geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen sowie zur Förderung des demokratischen Miteinanders in unserer Gesellschaft.

VERBRAUCHERFRAGEN

Kostenfreie Online-Vorträge

Die Online-Vorträge finden in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein statt und sind dank einer Bundesförderung für die Beratung der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein kostenfrei.

Solarstrom vom Balkon und der Terrasse

So klappt es mit der Wärmepumpe!

Strom erzeugen mit Photovoltaik

Energie sparen heißt Geld sparen

Mieterstrom & Co. - Wie Solarenergie auch für Mehrfamilienhäuser nutzbar wird

Heizkostenrechnung prüfen und verstehen, Kosten für Strom und Heizung senken



VERBRAUCHERFRAGEN

Richtig versichert - viel Geld gespart

Teller statt Tonne: Verschwendung von Lebensmitteln vermeiden

Die süße Falle: Wo ist der Zucker versteckt?

Die bunte Welt der Lebensmittelverpackungen: Funktionalität und potenzielle Risiken

Märchen und Wahrheiten rund um Lebensmittel - Was ist dran?

Vorsorgevollmacht: Wer entscheidet, bestimmen Sie

Patientenverfügung: Über Ihre Behandlung bestimmen Sie selber

Online-Verträge: Bequem abgeschlossen - schnell gekündigt?

Digitaler Nachlass – Was passiert mit meinen Daten?

1420

Montag, 9. Oktober 2024
Beginn 18.00 Uhr

1430

Montag, 30. September 2024
Beginn 18.00 Uhr

1431

Mittwoch, 17. Oktober 2024
Beginn 17.00 Uhr

1432

Mittwoch, 14. November 2024
Beginn 17.00 Uhr

1433

Mittwoch, 12. Dezember 2024
Beginn 17.00 Uhr

1440

Mittwoch, 17. Oktober 2024
Beginn 10.00 Uhr

1441

Donnerstag, 12. Dezember 2024
Beginn 10.00 Uhr

1442

Montag, 26. September 2024
Beginn 17.30 Uhr

1443

Donnerstag, 9. Oktober 2024
Beginn 15.00 Uhr



www.kallebaecker.de

BÄCKER MIT LAIB UND SEELE.



Bäcker mit Laib und Seele.



NATUR

Beschäftigungsvarianten für den Hund - auch zum Selbermachen -

Dieser Kurs richtet sich an alle Hundebesitzer und Hundebesitzerinnen, die ihrem Hund mehr Abwechslung in den Alltag bringen möchten.

Jeder Hund braucht Abwechslung im Alltag. Um die Fellnasen zu beschäftigen, braucht es nicht viel Materialien. Dies kann jeder mit ein paar Handgriffen selbst herstellen. In diesem Kurs werden Anregungen gegeben, wie man Intelligenzspiele für den Hund selbst macht. Am Anfang werden handelsübliche Intelligenzspiele vorgestellt und danach Alternativen zum Selbsterstellen.

Mitzubringen sind:

- ein kleiner Karton
- leere Toilettenrolle oder leere Haushaltsrolle
- Zeitungspapier
- Verpackungsmaterial aus Pappe, wenn vorhanden
- Packschnur
- Schere
- Pappbecher
- Leckerli für den Hund

Pilze suchen, erkennen, verwenden und genießen

Viele Menschen sind von Pilzen fasziniert. Und das zu Recht. Denn ohne Pilze würde das Leben auf der Erde, so wie wir es heute kennen, nicht existieren können. Pilze prägen Ökosysteme und sie greifen tief in unser Leben ein: Antibiotika gäbe es ohne Pilze nicht und auch so manches Lebensmittel von Bier bis Käse.

Dieses Seminar richtet sich an „Pilz-Neulinge“ und an Interessierte mit geringen Vorkenntnissen. Die Pilze werden auf der Wanderung bestimmt. Essbare Pilze können von den Teilnehmern selbstverständlich mitgenommen werden. Während der Wanderung wird an einzelnen Arten deren Bedeutung für die Ökologie des Waldes erklärt und die Teilnehmer erfahren auch etwas über die Historie der Pilze! Lassen sie sich von der Faszination der Pilze einfangen!

Bitte mitbringen: Gute Laune, festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung – die Exkursion findet bei jedem Wetter statt!–, Korb oder Körbchen – bitte KEINE Plastiktüten!!, Messer und kleinen Malerpinsel, evtl. Pilzbücher, Pilzliteratur, evtl. Kamera mit Makrofunktion.

1450

Natalie Kurrle
Marne, Reimer-Bull-Schule
Wilhelmstraße 35
Raum 117
Donnerstag, 7. November 2024
18.30 - 20.00 Uhr

Entgelt: 6,00 €
VHS-Vereinsmitgl.: 5,70 €

Thomas Pruß Dipl. Agrarbiologe und Journalist

St. Michaelisdonn
Gudendorfer Forst
Treffpunkt:
Parkplatz Gedenkstätte
Gudendorf, Vierthstraße,
Gudendorf

1451

Donnerstag, 3. Oktober 2024
10.00 - 14.00 Uhr
Entgelt: 23,00 €
VHS-Vereinsmitgl.: 21,85 €

1452

Sonntag, 20. Oktober 2024
10.00 - 14.00 Uhr
Entgelt: 23,00 €
VHS-Vereinsmitgl.: 21,85 €



Gesellschaft und Leben

STADTBÜCHEREI MARNE

Sie ist eine öffentliche Einrichtung und dient der Bildung, Information und Unterhaltung. Sie steht jedem offen. Jeder ist berechtigt die Stadtbücherei zu nutzen und Bücher und andere Medien zu entleihen. Es wartet auf Sie eine bunte Auswahl von mehr als 13.000 Medien:

Pappbilderbücher und Spiele für die Kleinsten
Erstlesebücher, Kinder- und Jugendromane, Comics, Mangas, Krimis, Historisches, Fantasy, Liebesromane
Hörbücher für Kinder und Erwachsene
Filme für jedes Alter
Sachbücher, Reiseführer, Kochbücher
Zeitschriften, Gesellschafts- und Konsolenspiele

Stöbern Sie gern in unserem Online-Katalog oder direkt in den Kisten und Regalen.

Außerdem steht jedem Nutzer rund um die Uhr und außerhalb der Öffnungszeiten zusätzlich die Onleihe zwischen den Meeren zur Verfügung, um eBooks, eAudios, ePaper und eLearning auszuleihen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



JUNGE VHS



Lesestart Krabbelgruppe

Der Kribbel-Krabbel-Klub ist eine Lesestart-Krabbelgruppe für Eltern mit ihren 2- bis 4-jährigen Kindern. Es wird mit den Aller kleinsten rund um Bilderbücher gesungen, gespielt, gebastelt und gelacht.

Vorlesen, Singen und Bilderbücher anschauen macht Spaß und schlau, denn es hilft den Kindern erst beim Sprechenlernen und später beim Lesenlernen.

Bitte mitbringen: ein Sitzkissen.

Dunja Tödter
Marne, Am ZOB 1
Stadtbücherei

1500
Donnerstag, 8 August 2024
15.00 - 16.00 Uhr

1501
Donnerstag, 17. Oktober 2024
15.00 - 16.00 Uhr

Die Veranstaltungen sind
kostenfrei.

Eine Anmeldung ist erforderlich.



JUNGE VHS

Lesezeichen - Basteln am Tag der Büchereien ab 8 Jahren

Kreative Ideen für große und kleine Bücherwürmer. Lesezeichen sind praktisch, können aber auch sehr schick aussehen.

Bitte eine Schere, Stifte und Kleber mitbringen

Weihnachtskarten und Gutscheine gestalten mit Handlettering - ab 9 Jahren

Handlettering bedeutet, dass die Buchstaben von Hand gezeichnet werden. Es ist sozusagen ein Überbegriff für alle von Hand gezeichneten Buchstaben. Aber dafür muss niemand besonders gut schreiben oder zeichnen können. Wir basteln Weihnachtskarten und Gutscheine zum Verschenken.

Bitte mitbringen: Stifte in verschiedenen Farben, einen Fineliner und eine Schere

1502

Anna Maria

Marne, Am ZOB 1

Stadtbücherei

Donnerstag, 24. Oktober 2024

15.30 - 17.00 Uhr

Die Veranstaltung ist **kostenfrei**.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

1503

Martina Jensen

Marne, Am ZOB 1

Stadtbücherei

Dienstag, 26. November 2024

16.00 - 17.30 Uhr

Die Veranstaltung ist **kostenfrei**.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Vor-Ort-Versicherer.

Ganz in Ihrer Nähe, wenn es darauf ankommt.

Thorsten Pfahler
Königstr. 5-7, 25709 Marne
Tel. 04851 95010, marne@provinzial.de

Burger Str. 26, 25693 St. Michaelisdonn
Tel. 04853 8802525, st.michaelisdonn@provinzial.de

Hafenstr. 123, 25718 Friedrichskoog
Tel. 04854 904543, marne@provinzial.de

PROVINZIAL



JUNGE VHS

Nähen ab 9 Jahren

Du bist 9 Jahre oder älter und möchtest das Nähen lernen oder kannst es schon und möchtest einfach mehr ausprobieren? Dann bist Du hier genau richtig! In diesem Kurs lernst Du den Umgang mit der Nähmaschine, sodass Du Dir lauter tolle Dinge nach Deinen Wünschen anfertigen kannst. Wie wäre es mit einer Federtasche, einer bunten Hülle für Dein Tagebuch, einer einzigartigen Tasche oder einem kuscheligen Loop? Oder hast Du noch andere Ideen?

4 Vormittage von Montag bis Donnerstag, 10.00 - 12.30 Uhr



Bitte mitbringen:

10 € für das bereitgestellte Stoffmaterial
Stecknadeln und Schere
Nähmaschine mit Zubehör - wenn vorhanden

*Nähmaschinen können geliehen werden.
Bitte anmelden.*

Kursleitung: Kristina Harder
Marne, Wilhelmstr. 35
Reimer-Bull-Schule
Gebäude 1
Eingang „Alte Turnhalle“

Sommerferienkurs 1504

Beginn 26. August 2024
Entgelt: 59,00 €
VHS-Vereinsmitgl.: 56,05 €

Herbstferienkurs 1505

Beginn 21. Oktober 2024
Entgelt: 56,00 €
VHS-Vereinsmitgl.: 53,70 €

Herbstferienkurs 1506

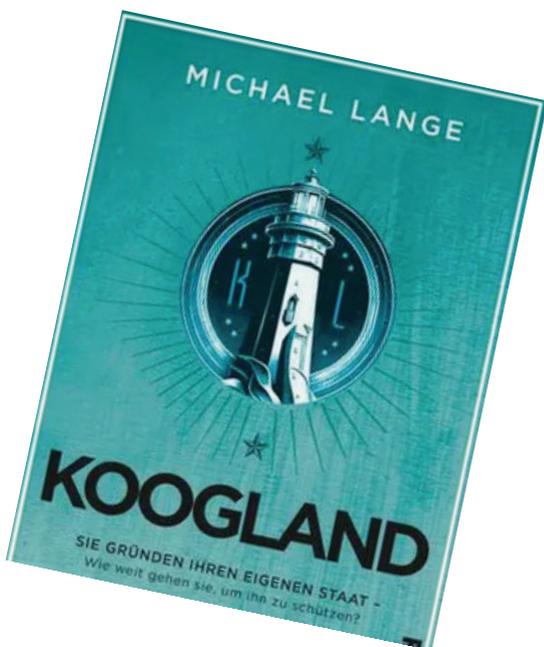
Beginn 28. Oktober 2024
Entgelt: 56,00 €
VHS-Vereinsmitgl.: 53,70 €



LITERATUR

Michael Lange liest aus „Koogland“

Bei einer Jahrhundertflut an der Nordsee brechen die Deiche der Elbmarschen nordwestlich von Hamburg. Die meisten Einwohner verlieren alles, zurück bleibt nur Verwüstung. Die Räumung des Gebiets wird staatlich angeordnet, doch eine Gruppe um den Deichhauptmann Thies Cordes will bleiben und ruft einen eigenen Staat aus: »Koogland«.



*Bitte
melden Sie sich rechtzeitig an. Nur
so können wir die Durchführung der Kurse
gewährleisten.*

2100

Marne, Am ZOB 1
Stadtbücherei
Montag, 7. Oktober 2024
Beginn: 19.00 Uhr

Die Veranstaltung ist
kostenfrei.

Eine Anmeldung bei der VHS
Marne oder der Stadtbücherei
ist erforderlich.



Schillerstraße 11 · 25709 Marne · www.kbh-marne.de · Tel. 04851-9596-9710 · email info@kbh-marne.de
Öffnungszeiten: Donnerstag - Sonntag jeweils 15.00 Uhr - 18.00 Uhr & nach Vereinbarung
Tickets auch online unter www.kbh-marne.de und in der Tourist-Information

Highlights aus unserem Programm 2. Halbjahr 2024



Enrico Olivanti

Freitag, 27. September 2024 19:30 Uhr
Alexander Maria Wagner Klavier
Goldberg-Variationen u.a.



Wind, Meer & Sterne

Freitag, 4. Oktober 2024 19:30 Uhr
The Beatles - zum Mitsingen
Eine Klangreise von Lothar Jahn mit Bildern, Videos,
Originalmusik und gemeinsamen Singen



Werner Momsen

Samstag, 12. Oktober 2024 19:30 Uhr
Kieran Goss & Annie Kinsella
Songs & Stories from Ireland



Adumà

Freitag, 9. November 2024 19:30 Uhr
Deutschland - ein Wintermärchen
von Heinrich Heine
Gastspiel des Hermannshoftheaters



Flossse

Sonntag, 8. Dezember 2024 11:00 + 15:00 Uhr
Sophia und der Weihnachtswichtel
Kinderstück vom Bremer Theater „Mensch, Puppe!“



wertvolle Exponate



Kuriositäten



Sammlungen aus
aller Herren Länder



Heimatmuseum
Marner Skatclub
von 1873 e.V.

Museumstraße 2 25709 Marne Tel. 04851-3518 www.marne.de
Öffnungszeiten: Dienstag bis Freitag und Sonntag 14:30 bis 18:00 Uhr
und nach Vereinbarung.



Kultur und Gestalten

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.

Kursleitung:

Evelin und Hans Sewtz

langjährige Turniertänzer in der höchsten deutschen Turnierklasse im Standardtanz

Kursort:

Marne, Reimer-Bull-Schule
Wilhelmstraße 35
Gebäude 1
Eingang 2 „Alte Turnhalle“

2500

freitags, 18.30 - 19.15 Uhr
Beginn: 11. Oktober 2024
10 Abende
Entgelt: 35,00 €
VHS-Vereinsmitgl.: 33,30 €

2501

freitags, 19.30 - 21.00 Uhr
Beginn: 11. Oktober 2024
10 Abende
Entgelt: 70,00 €
VHS-Vereinsmitgl.: 66,50 €

TANZEN

Tanzen ist die ideale Kombination aus körperlichem und geistigem Training. Tanzen macht gute Laune und hält die grauen Zellen fit. Der Körper bleibt in Schwung. Beim Tanzen trainieren Sie Balance und Koordination. In diesem Kursangebot stehen neben den Standard- und Lateintänzen auch Modetänze wie Mambo, Discofox oder Bacchata auf dem Programm. Der Kursinhalt richtet sich nach den Bedürfnissen und Fähigkeiten der Tänzerinnen und Tänzer. Es werden zunächst Grundfiguren angeboten, die dann erweitert werden können.

Leider können wir nur Paare berücksichtigen, die Vermittlung von Tanzpartnern übersteigt unsere Möglichkeiten.

Tanzkurs

Grundlagen Standard- und Lateintanz

Sie können tanzen, möchten nun aber neue Tänze, Schritte und Drehungen kennenlernen. Dann probieren Sie es hier aus. Ohne Leistungsdruck, sondern mit Spaß und guter Laune für Menschen jeden Alters.

Tanzkreis für Fortgeschrittene Standard- und Lateintanz

Für alle, die mit den Grundlagen der Standard- und Lateintänze bereits vertraut sind.



TEXTILES GESTALTEN



Kreativ werden mit Näherfahrung

Neues schaffen und Unikate an der Nähmaschine anfertigen, das erfordert Kenntnisse und ein wenig Geschick. Wenn Sie schon einiges genäht und ausprobiert haben, dann können Sie in diesem Kurs Ihr Wissen erweitern, Interessantes ausprobieren und sich so an anspruchsvollere Nähprojekte heranwagen.

Bitte mitbringen: Nähmaschine mit Zubehör, Stecknadeln, Schere

Der Kurs findet mit einer Gruppenstärke von 5 bis 7 Personen statt.

Es gilt ein eingeschränktes Rücktrittsrecht von 10 Werktagen vor Kursbeginn.

Nähen lernen und kreativ werden

Mit einer Nähmaschine ist es möglich, Ideen aus Stoff selbst zu verwirklichen, Bekleidung auszubessern, bereits vorhandene Schätze zu ändern oder einer neuen Verwendung zuzuführen. Accessoires, Kleidungsstücke, Taschen, Kissen, Decken - ob neu oder geändert - alles ist erlaubt. In diesem Kurs lässt sich mit etwas Geduld und Kreativität vieles anfertigen. Wenn Sie noch keine oder wenig Näherfahrung haben, dann können Sie hier viele Fertigkeiten erwerben.

Bitte mitbringen: Nähmaschine mit Zubehör, Stecknadeln, Schere

Der Kurs findet mit einer Gruppenstärke von 5 bis 7 Personen statt.

Es gilt ein eingeschränktes Rücktrittsrecht von 10 Werktagen vor Kursbeginn.

Kursleitung:

Kristina Harder
Marne, Wilhelmstr. 35
Reimer-Bull-Schule
Gebäude 1
Eingang „Alte Turnhalle“
Raum 136

2900

mittwochs, 18.30 - 21.00 Uhr
Beginn: 4. September 2024
6 Abende
Entgelt: 86,00 €
VHS-Vereinsmitgl.: 81,70 €

2910

mittwochs, 18.30 - 21.00 Uhr
Beginn: 6. November 2024
6 Abende
Entgelt: 86,00 €
VHS-Vereinsmitgl.: 81,70 €

2901

donnerstags, 18.30 - 21.00 Uhr
Beginn: 5. September 2024
6 Abende
Entgelt: 86,00 €
VHS-Vereinsmitgl.: 81,70 €

2911

donnerstags, 18.30 - 21.00 Uhr
Beginn: 7. November 2024
6 Abende
Entgelt: 86,00 €
VHS-Vereinsmitgl.: 81,70 €



Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehören kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

SELBSTVERTEIDIGUNG

Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 14 Jahren

Es gibt alltägliche Situationen, in denen es schwer ist, die eigenen Grenzen zu finden und zu setzen. Klar und deutlich NEIN zu sagen. Situationen in denen SIE sich unbehaglich oder sogar bedroht fühlt. Hierzu gehören nicht nur massive körperliche Übergriffe, sondern auch verbale Anspielungen und „versehentliche“ körperliche Berührungen.

Der Kurs wird systematisch aufgebaut, beginnt mit einem Theorieteil und geht dann in praktische Übungen über. Es wird ein Überblick über das Thema Gewalt und Lösungsansätze vermittelt. Die Teilnehmerinnen sollen gestärkt und selbstbewusster aus diesen 3,5 Stunden hervorgehen und so weniger das Opfer von Gewalttaten werden.

Dieser Crashkurs umfasst:

1. Übung von unkomplizierten, effektivsten Selbstverteidigungstechniken
2. Anwendung von Deeskalationsstrategien bei Konflikten
3. Grenzen ziehen, bewachen und verteidigen
4. Auswirkungen des Adrenalinausstoßes
5. Übungen zur Selbstbehauptung (Vermeiden von Opferrollen)
6. Grundsätze und richtiges Verhalten bei Gewalttaten

Der Kurs beinhaltet Theorie- und Praxisanteile sowie eine kurze Trinkpause.

3000

Tim Blättler

Leiter einer Kampfkunstschule
für Selbstverteidigung und
Selbstbehauptung

Marne, Reimer-Bull-Schule
Wilhelmstraße 35
Gebäude 1

Eingang 2 „Alte Turnhalle“
Samstag, 10. November 2024
11.00 - 14.30 Uhr

Entgelt: 39,00 €

VHS-Vereinsmitgl.: 37,05 €



NORDIC-WALKING

Nordic-Walking-Grundlagen im Stadtpark

Nordic-Walking ist ein Ausdauersport für jedes Alter, auch für Sportanfänger und Menschen, die nach längerer Zeit wieder mit dem Sport beginnen möchten. Hier werden dabei mehr als 90 Prozent der Muskelgruppen beansprucht. Somit ist es das perfekte Training für den ganzen Körper und das Herz-Kreislauf-System.

Wie Nordic-Walking genau funktioniert, warum dabei Stöcke verwendet werden und vieles mehr erfahren Sie hier. Probieren Sie es aus.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk, evtl. Regenbekleidung, Sonnenschutz

Stöcke können kostenfrei geliehen werden.

Bitte bei der Anmeldung angeben.

3219

Dunja Tödter, Margret Braak
Nordic-Walking-Instruktoren
Marne, Am ZOB 1

Treffpunkt: Stadtbücherei,

Beginn: 7. August 2024

4 Abende

mittwochs: 18.30 - 20.00 Uhr

Entgelt: 40,00 €

VHS-Vereinsmitgl. 38,00 €



Itzehoer Lösungen » **Kfz-Schutz**

Vertrauensmann

» **Kai vom Hagen**

Versicherungsfachmann (BWW)

Bahnhofstr. 9, 25709 Marne

» **04851 85219**

vomhagen@itzehoer-vl.de

Immer
gut beraten

Itzehoer
Versicherungen
... und gut ✓



Kursleitung in allen Yoga-Kursen: Elke Englert

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke und Yoga- oder Isomatte, evtl. Kissen

3101

Beginn: 5. September 2024
6 Nachmittage
Entgelt: 54,00 €
VHS-Vereinsmitgl.: 51,30 €

3111

Beginn: 7. November 2024
6 Nachmittage
Entgelt: 54,00 €
VHS-Vereinsmitgl.: 51,30 €

3102

Beginn: 5. September 2024
6 Nachmittage
Entgelt: 54,00 €
VHS-Vereinsmitgl.: 51,30 €

3112

Beginn: 7. November 2024
6 Nachmittage
Entgelt: 54,00 €
VHS-Vereinsmitgl.: 51,30 €

YOGA / ENTSPANNUNG

Der Begriff „Hatha-Yoga“ bedeutet: Vereinigung gegensätzlicher Kräfte von Anspannung und Entspannung. Dieses Prinzip spiegelt sich in den Übungen wieder. Es ist ein ganzheitlicher Übungsweg. Die Aufmerksamkeit liegt auf bewusst und achtsam ausgeführten Bewegungen, Körperhaltungen, Atem-, Konzentrations- und Meditationsübungen. Yogaübungen haben vielseitige Wirkungen, unter anderem tragen sie zur Verbesserung des Bewegungsapparates, zur Vorbeugung von Rückenschmerzen und Osteoporose und zur Stärkung des Herz-, Kreislauf- und Immunsystems bei. Wer „Hatha-Yoga“ übt, trägt einen wichtigen Aspekt zur Verbesserung der Allgemeinbefindlichkeit und zur Steigerung der Lebensfreude bei. Grundsätzliche Inhalte einer Yogastunde: Dehn- und Kräftigungsübungen, sowie Atem- und Entspannungsübungen.

Bei allen Yoga-Kursen gilt ein eingeschränktes Rücktrittsrecht von 10 Werktagen vor Kursbeginn.

Hatha Yoga I

donnerstags, 14.30 - 16.00 Uhr

Kursort: **Marne**, Powerhouse, Königstraße 11

Hatha Yoga I

donnerstags, 14.30 - 16.00 Uhr

Kursort: **Marne**, Powerhouse, Königstraße 11

Hatha Yoga II

donnerstags, 16.15 - 17.45 Uhr

Kursort: **Marne**, Powerhouse, Königstraße 11

Hatha Yoga II

donnerstags, 16.15 - 17.45 Uhr

Kursort: **Marne**, Powerhouse, Königstraße 11



YOGA / ENTSPANNUNG

Hatha Yoga am Dienstag dienstags, 15.30 - 17.00 Uhr

Kursort: Neufeld, Ünner'n Diek 58, Alte Schule

Hatha Yoga am Dienstag dienstags, 15.30 - 17.00 Uhr

Kursort: Neufeld, Ünner'n Diek 58, Alte Schule



Autogenes Training - Der Körper zeigt Dir den Weg

Das „Autogene Training“ ist Balsam für Geist, Seele und Körper. Mit dem „Autogenen Training“ können wir erlernen, einen ruhenden Anker in unserem Leben zu setzen. In der Ruhe liegt die Kraft und wir können durch heilbringende Entspannungsübungen unsere Gesundheit stärken, unseren Körper besser wahrnehmen und eine innere Harmonie erreichen. Dadurch lösen sich Anspannungen und wir können neue Lebenskräfte aufnehmen. Veränderungen können so auf positive Weise zu uns kommen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke und Yoga- oder Isomatte, evtl. Kissen

3103

Beginn: 3. September 2024
6 Nachmittage
Entgelt: 54,00 €
VHS-Vereinsmitgl.: 51,30 €

3113

Beginn: 5. November 2024
6 Nachmittage
Entgelt: 54,00 €
VHS-Vereinsmitgl.: 51,30 €

3104

Dagmar Specht Harders
Heilpraktikerin
Marne, Reimer-Bull-Schule
Wilhelmstraße 35
Gebäude III
Musikraum
Beginn: 4. November 2024
montags 18.30 - 20.00 Uhr
8 Abende
Entgelt: 72,00 €
VHS-Vereinsmitgl.: 68,40 €



Anja Little
DOSB-Übungsleiterin B
Kursort: **Marne**, Wilhelmstr. 35
Reimer-Bull-Schule
„Alte Turnhalle“, Gebäude I
Eingang 2

3200

Beginn: 2. September 2024
4 Nachmittage
Entgelt: 14,00 €
VHS-Vereinsmitgl.: 13,30 €

3210

Beginn: 21. Oktober 2024
9 Nachmittage
Entgelt: 31,50 €
VHS-Vereinsmitgl.: 29,90 €

Dunja Tödter
DOSB-Übungsleiterin B
Orthopädie und Rehabilitation
Marne, Haus der Jugend
ZOB 1

3207

Beginn: 3. September 2024
7 Vormittage
Entgelt: 28,00 €
VHS-Vereinsmitgl.: 26,60 €

3217

Beginn: 5. November 2024
6 Vormittage
Entgelt: 24,00 €
VHS-Vereinsmitgl.: 22,80 €

HOCKERGYMNASTIK

Sanfte Fitness - Rückenfit auf dem Hocker montags, 15.00 - 15.45 Uhr

Sie möchten beweglich, kräftig und mobil bleiben. Dann versuchen Sie es einmal mit Hockergymnastik. Ziel ist es, die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu verbessern und die Rückenmuskulatur zu stärken. Gleichzeitig sollen Schulterblattmuskulatur, Bauchmuskulatur und Gesäßmuskulatur gekräftigt werden. Ausdauer, Koordinationsfähigkeit, Entspannung der Muskulatur und Erhöhung der Dehnfähigkeit sowie eine Schulung des Gleichgewichts sind Bestandteile des Angebotes. Ein Programm aus Mobilisierungs-, Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen bringt Sie diesem Ziel näher.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk und gute Laune



Locker auf dem Hocker dienstags 9.30 - 10.15 Uhr

Ganzkörpergymnastik auf, mit und neben dem Hocker hält den Körper in jedem Alter beweglich und kräftig. Mobilisation, Kräftigung und Dehnung unterstützen eine aufrechte Haltung und einen sicheren Gang. Koordinations- und Konzentrationsübungen fordern und fördern Geist und Körper.

In diesem Kurs erlernen Sie Übungen zur Lockerung, Mobilisation, Kräftigung und Entspannung, die Sie dann auch eigenverantwortlich zuhause ausführen können, um Ihre körperlichen Verfassung nachhaltig zu verbessern und zu stabilisieren. Es ist keine Frage des Alters oder der Kondition, um mit der Hockergymnastik zu beginnen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk und gute Laune



BECKENBODENGYMNASTIK

Aufbauende Beckenbodengymnastik

Beckenbodengymnastik richtet sich an alle Frauen, die ihren Beckenboden stärken wollen, um Beschwerden zu bekämpfen oder vorzubeugen. Für jede Frau ist ein Beckenbodentraining wichtig. Die richtige Körperhaltung wird wieder erlernt. Dabei ist die Stabilisation der Rückenmuskulatur genauso wichtig wie die Linderung von Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich. Steigern Sie Ihr Wohlbefinden, verbessern Sie Ihr Körpergefühl, lindern Sie Ihre Rückenbeschwerden, beugen Sie gesundheitlichen Problemen vor: Trainieren Sie regelmäßig mit gezielten Übungen Ihren Beckenboden!

Bitte mitbringen: Wolldecke, bequeme Kleidung

Beckenbodengymnastik am Vormittag dienstags, 8.45 - 9.30 Uhr

3203: 6 Vormittage: Entgelt: 27,00 €, VHS-Vereinsmitgl.: 25,65 €

3213: 4 Vormittage: Entgelt: 18,00 €, VHS-Vereinsmitgl.: 17,10 €

Beckenbodengymnastik dienstags, 18.00 - 18.45 Uhr

3204: 6 Abende: Entgelt: 27,00 €, VHS-Vereinsmitgl.: 25,65 €

3214: 4 Abende: Entgelt: 18,00 €, VHS-Vereinsmitgl.: 17,10 €

Beckenbodengymnastik am Abend dienstags, 19.00 - 19.45 Uhr

3205: 6 Abende: Entgelt: 27,00 €, VHS-Vereinsmitgl.: 25,65 €

3215: 4 Abende: Entgelt: 18,00 €, VHS-Vereinsmitgl.: 17,10 €

Kursleitung in allen Beckenbodengruppen:
Karin Peters
(staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrerin und Hebamme)
Diekhusen-Fahrstedt
Gemeindehaus
Hauptstraße 28

3203

Beginn: 3. September 2024

3213

Beginn: 5. November 2024

3204

Beginn: 3. September 2024

3214

Beginn: 5. November 2024

3205

Beginn: 3. September 2024

3215

Beginn: 5. November 2024



BEWEGUNG UND GYMNASTIK



Kursleitung:

Anja Little

DOSB-Übungsleiterin B

Kursort: **Marne**, Wilhelmstr. 35

Reimer-Bull-Schule

„Alte Turnhalle“, Gebäude I

Eingang 2

3201

Beginn: 2. September 2024

4 Nachmittage

Entgelt: 14,00 €

VHS-Vereinsmitgl.: 13,30 €

3211

Beginn: 21. Oktober 2024

9 Nachmittage

Entgelt: 31,50 €

VHS-Vereinsmitgl.: 29,90 €

3202

Beginn: 2. September 2024

4 Nachmittage

Entgelt: 14,00 €

VHS-Vereinsmitgl.: 13,30 €

3212

Beginn: 21. Oktober 2024

9 Nachmittage

Entgelt: 31,50 €

VHS-Vereinsmitgl.: 29,90 €

Sanfte Fitness und Rückenfit ab 65 montags, 16.00 - 16.45 Uhr

Dieser Kurs richtet sich speziell an Ältere, die etwas für ihren Körper tun möchten, um beweglich, kräftig und entspannt zu bleiben. Wir passen die Übungen an die Möglichkeiten und die individuelle körperliche Verfassung des Übenden an, nicht umgekehrt.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Sportmatte, Trinken und gute Laune

Sanfte Fitness und Rückenfit montags, 17.00- 17.45 Uhr

Ziel ist es, die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu verbessern und die Rückenmuskulatur zu stärken. Gleichzeitig sollen Schulterblattmuskulatur, Bauchmuskulatur und Gesäßmuskulatur gekräftigt werden. Ausdauer, Koordinationsfähigkeit, Entspannung der Muskulatur und Erhöhung der Dehnfähigkeit sowie eine Schulung des Gleichgewichts sind weitere Bestandteile des Angebotes. Ein Programm aus Mobilisierungs-, Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen bringt uns diesem Ziel näher.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Sportmatte, Trinken und gute Laune



BEWEGUNG UND GYMNASTIK

Dynamisches Faszientraining

Faszien umhüllen, stützen und schützen das Muskel- und Gelenksystem. Durch eine gezielte Auswahl von dynamischen und statischen Übungen können die Faszien trainiert werden, um die allgemeine Beweglichkeit zu fördern, die Aufrichtung der Wirbelsäule zu unterstützen und nicht zuletzt um die eigene Körperform zu definieren. Eine Faszienrolle wird nicht benötigt!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yoga- oder Isomatte, Getränk



Fit vom Kopf bis zu den Zehen

In diesem Kurs werden durch gezielte Bewegungen und Übungen Gelenke, Sehnen, Muskeln und Faszien trainiert. Mobilisierungs- und Dehnübungen unterstützen die Beweglichkeit. Moderate Kraftübungen mit dem Gewicht des eigenen Körpers trainieren die Muskeln. Ein sanftes Herz-Kreislauftraining fördert die Ausdauer. So aktivieren und straffen wir den ganzen Körper. Ein starker und belastbarer Bewegungsapparat ermöglicht eine aufrechte Haltung und umfängliche Beweglichkeit, macht selbstbewusst und trägt zum individuellen Wohlbefinden bei. Viele Übungen lassen sich ganz unkompliziert in unseren Alltag einbauen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Sportmatte, Handtuch, Getränk

Dunja Tödter
DOSB-Übungsleiterin B
Marne, Reimer-Bull-Schule
Wilhelmstraße 35
Gebäude I
Eingang 2, „Alte Turnhalle“

3216

Beginn: 2. September 2024
montags 18.15 - 19.00 Uhr
7 Abende
Entgelt: 24,50 €
VHS-Vereinsmitgl.: 23,25 €

3226

Beginn: 4. November 2024
montags 18.15 - 19.00 Uhr
6 Abende
Entgelt: 21,00 €
VHS-Vereinsmitgl.: 19,95 €

Margret Braak
DOSB-Übungsleiterin B
Marne, Reimer-Bull-Schule
Wilhelmstraße 35
Gebäude I
Eingang 2 „Alte Turnhalle“

3208

Beginn: 4. September 2024
mittwochs 19.00 - 19.45 Uhr
7 Abende
Entgelt: 24,50 €
VHS-Vereinsmitgl.: 23,20 €

3218

Beginn: 6. November 2024
mittwochs 19.00 - 19.45 Uhr
7 Abende
Entgelt: 24,50 €
VHS-Vereinsmitgl.: 23,20 €



3400

Rettungssanitäter DRK Heide
Marne, Wilhelmstraße 35
Reimer-Bull-Schule
Gebäude I

Eingang „Forum“

Samstag, 8.45 -15.45 Uhr

12. Oktober 2024

Entgelt: 35,00 €

ERSTE-HILFE-AUSBILDUNG

Erste Hilfe Ausbildung - BG-Lehrgang

Dieser Lehrgang vermittelt Kenntnisse und Fertigkeiten, um sowohl in lebensbedrohlichen als auch in alltäglichen Situationen ohne fachliche Vorkenntnisse helfen zu können.

„Richtig helfen können - ein gutes Gefühl!“ Dieser Lehrgang liefert Ihnen die Handlungssicherheit in Erster Hilfe bei nahezu jedem Notfall in Freizeit und Beruf.

Zielgruppen:

- Führerscheinbewerber für alle Klassen mit allen Kombinationen
- Ersthelfer in Betrieben
- Übungsleiter
- Jugendgruppenleiter (Juleica-Bewerber)
- interessierte Menschen, die Helfen lernen wollen

Inhalte des Lehrgangs:

- Eigenschutz und Absicherung von Unfällen
- Helfen bei Unfällen
- Wundversorgung
- Umgang mit Gelenkverletzungen und Knochenbrüchen
- Verbrennungen, Hitze-/Kälteschäden
- Verätzungen
- Vergiftungen
- lebensrettende Sofortmaßnahmen, wie stabile Seitenlage und Wiederbelebung
- zahlreiche praktische Übungsmöglichkeiten

Dauer: 9 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten, zzgl. Pausen

Anmeldung
für den BG-Lehrgang
bitte nur unter
www.kurs-anmeldung.de

Aquafitness - Schwimmhalle Marne

Aquafitness ist eine spezielle Form der Wasser-Gymnastik. Durch das leichte und schwerelose Element werden alle Muskelpartien optimal gestärkt und stabilisiert. Ein besonders schonendes Training im Wasser zum Abtauchen und Abschalten. Es handelt sich um ein Ganzkörpertraining, welches im Flachwasser in Brusthöhe mit und ohne Gerät angeboten wird. Der Wasserauftrieb und der Wasserwiderstand fördern die Gelenkentlastung, Muskelkraft und Ausdauer.

Schwimmhalle Marne, Wilhelmstraße 35

donnerstags, 18.00 - 18.45 Uhr

Beginn: September 2024

Information zum genauen Beginn gibt es unter:

04851/ 9596-9770

Es ist keine Anmeldung erforderlich. Die Teilnahmegebühr wird in der Schwimmhalle gezahlt und jeweils nur für einen Termin. Bei Abwesenheit fallen keine Gebühren an.

Entgelt: 2,50 € pro Teilnahmetermin zuzüglich Eintrittsgebühr für die Schwimmhalle

Öffnungszeiten: Dienstag - Freitag: 06:00 bis 07:45 Uhr und 15:00 bis 20:00 Uhr

Samstag und Sonntag 13:00 bis 18:00 Uhr und Sonntag: 09:00 bis 14:00 Uhr



GENUSS UND SENSORIK

Freude der Karibik und Flensburger Flair: mehr als nur eine Buddel voll Rum!

Echter Rum wird vor allem in der Karibik, Mittel- und Südamerika aus Melasse oder frischem Zuckerrohrsaft destilliert. In Deutschland wird traditionell unter Verwendung von echtem Rum auch der traditionsreiche „Flensburger Rum-Verschnitt“ produziert. Nach einem Vortrag über Kulturgeschichte, Sortenvielfalt und Herstellungsverfahren werden im Tasting sechs verschiedene hochwertige Varianten von „Echtem Rum“ und ein Rum-Verschnitt verkostet.

35 € Kosten pro Teilnehmer/-in (Getränke, Weizengebäck und Verkostungsbogen) werden im Seminar direkt eingesammelt.

*Bitte organisieren
Sie eine sichere Heimfahrt
nach der Verkostung.*

Wein als Schwarzglasprobe - nicht trinken sondern riechen??

Bevor der Wein getrunken wird, hält man bekanntlich erst einmal die Nase wissend ins Glas. Doch was riecht man denn da eigentlich? Die Nase ist viel besser als der Geschmack und deshalb wird erst einmal gerochen, damit der Gaumen weiß, worauf er sich freuen kann.

An diesem Abend erhalten Sie 10 Proben im Schwarzglas, mit deren Hilfe Sie feststellen, was Ihre Nase alles kann. Und schon ist ein großer Schritt zum Weinkenner gemacht.

Während dieses kleinen Seminars brauchen Sie nicht auf Gaumenfreuden zu verzichten, Wein im Glas steht als Unterstützung zur Verfügung.

3500

Paul Hahlboom
Marne, Heimatmuseum Marner
Skatclub
Museumstraße 2
Freitag, 27. September 2024
19.00 - 21.45 Uhr
Entgelt: 15,00 €
VHS-Vereinsmitgl.: 14,50 €

Eine **verbindliche Anmeldung**
bei der VHS ist erforderlich bis
zum **19. September 2024**.

Gesundheit

3501

Ingrid und Lu Sanders
Marne, Heimatmuseum Marner
Skatclub
Museumstraße 2
Freitag, 11. Oktober 2024
18.30 - 20.30 Uhr
Entgelt: 20,00 €
VHS-Vereinsmitgl.: 19,00 €

Eine **verbindliche Anmeldung**
bei der VHS ist erforderlich bis
zum **30. September 2024**.



3502

Paul Hahlboom

Marne, Heimatmuseum Marner
Skatclub

Museumstraße 2

Freitag, 8. November 2024

18.45- 21.45 Uhr

Entgelt: 15,00 €

VHS-Vereinsmitgl.: 14,50 €

Eine **verbindliche Anmeldung**
bei der VHS ist erforderlich bis
zum **31. 10.2024**.

3503

Ingrid und Lu Sanders

Marne, Heimatmuseum Marner
Skatclub

Museumstraße 2

Freitag, 15. November 2024

18.30 - 20.30 Uhr

Entgelt: 20,00 €

VHS-Vereinsmitgl.: 19,00 €

Eine **verbindliche Anmeldung**
bei der VHS ist erforderlich bis
zum **07.11.2024**.

GENUSS UND SENSORIK

Die Speyside: Goldenes Herz der schottischen Whisky-Industrie

Die Speyside zählt geographisch zu den Highlands, wird aber als eigenständige Whisky-Region betrachtet, denn hier befinden sich mehr als die Hälfte der über 120 Brennereien Schottlands. Speyside-Whiskys sind meist rund und fein, wenig bis gar nicht getorft, dafür oft sehr fruchtig und von hoher Komplexität, die sich in vielfältigen charakteristischen Aromen ausdrückt. Auf einen Kurzvortrag zur Geschichte der Speyside und ihrer Hauptindustrie folgt ein Tasting von sechs ausgesuchten Speyside-Whiskys aus verschiedenen Destillieren.

WICHTIG FÜR „WIEDERHOLUNGSTA(S)TER: Es gibt bei den verkosteten Whiskys keine Dopplungen mit den bisherigen Veranstaltungen der vergangenen Semester!

35 € Kosten pro Teilnehmer für das Tasting (Whisky, Weizengebäck und Verkostungsbogen) werden im Seminar direkt eingesammelt.

*Bitte organisieren
Sie eine sichere Heimfahrt
nach der Verkostung.*

Liköre-Brände und Geiste.... der eine liebt Sie und der andere kennt sie nicht einmal !

Das soll sich in diesem Abend ändern. Was ist ein Likör und warum schmeckt er anders als Wein? Warum lieben die einen den Obstbrand und schwören die anderen auf einen Geist?

Wer Spaß daran hat, die feinen Unterschiede theoretisch und praktisch kennenzulernen, ist an diesem Abend herzlich willkommen.

Es stehen verschiedene Proben zur Verfügung, die verkostet werden - nicht nur zur Qualitätsbestimmung, sondern sicher auch zur Gaumenfreude.



Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern, ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule. Alle Sprachkurse finden mit einer Gruppenstärke von 6 bis 7 Personen statt.

SPANISCH / ENGLISCH

Englischkenntnisse auffrischen - auch für den Beruf -

Sie haben schon einmal Englisch gelernt, fühlen sich aber nicht mehr sicher im Sprachgebrauch und möchten Ihr Wissen auffrischen. Geschichten, Übungen und Texte, die in schon einmal Gelerntes wiederholen, erweitern und zum Sprechen anregen, vermitteln Ihnen wieder das Gefühl für die englische Sprache.

Der Kurs ist für Personen ohne Englischkenntnisse nicht geeignet.

Maximale Teilnehmerzahl: 6 Personen

Hablamos Español - Sprachniveau A.1. Spanisch mit einfachen Vorkenntnissen

Die spanische Sprache wird nicht nur in Spanien, sondern auch in vielen Ländern Mittel- und Südamerikas gesprochen. Mit entsprechenden Sprachkenntnissen erhalten Sie sowohl im beruflichen als auch im privaten Bereich einen guten Einblick in den Alltag, das Leben und die Kultur im spanischsprechenden Raum. Der Kurs wendet sich an Sprachinteressierte mit ein wenig Vorkenntnissen. Wir werden uns mit den Grundlagen der spanischen Sprache in Alltagssituationen beschäftigen.

Im Vordergrund soll das Sprechen stehen, aber auch das Hören und Lesen werden nicht zu kurz kommen.

Maximale Teilnehmerzahl: 6 Personen

4000

Katrin Keding
Fremdsprachenkorrespondentin

Marne, Reimer-Bull-Schule
Wilhelmstraße 35

Gebäude , Raum 117

Beginn: 4. September 2024

mittwochs: 16.45 - 17.45 Uhr
10 Termine

Entgelt: 73,15 €

VHS-Vereinsmitgl.: 69,50 €

4001

Katrin Keding

Fremdsprachenkorrespondentin

Marne, Reimer-Bull-Schule
Wilhelmstraße 35

Gebäude , Raum 117

Beginn: 4. September 2024

mittwochs: 18.00 - 19.00 Uhr

10 Termine

Entgelt: 73,15 €

VHS-Vereinsmitgl.: 69,50 €



*Melden Sie sich
rechtzeitig an und
sichern Sie sich
einen Platz!*

5101

Eva Unterlechner

IT Trainerin

Friedrichskoog

Grundschule

Altfelder Weg 9

Beginn: nach Absprache
montags, 18.30 - 20.00 Uhr

6 Termine

Entgelt: 66,00 €

VHS-Vereinsmitgl.: 62,70 €

Digitale Bildung ermöglicht in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger gesellschaftliche Teilhabe. Die bedarfsgerechte Herangehensweise an die Nutzung von digitalen Endgeräten wie Smartphone, Tablet und Laptop versteht sich als Chance zu mehr Lebensqualität.

DIGITALE ENDGERÄTE

Smartphone / i-Phone Grundlagen einfach erklärt an 6 Abenden

Sie verfügen über ein Smartphone oder i-Phone? Unsicherheiten bei der Menüführung und der Bedienung des Geräts sind Hindernisse bei der bedarfsgerechten Nutzung. Dieser Kurs ist darauf ausgerichtet, die Grundlogik des Gerätes zu vermitteln und sicher im Umgang mit den wichtigsten Funktionen zu werden.

In einer Kleingruppe von 5 bis 6 Personen kann es zum Beispiel um folgende Themen gehen:

- Telefonnummern speichern und neue Kontakte anlegen
- Fotos aufnehmen und weiterleiten
- Mit WhatsApp Nachrichten und Bilder versenden
- Praktische Routenplanung von A nach B
- Termine im Kalender eintragen und verwalten
- Eine Einkaufsliste und weitere Notizen speichern
- Was sind mobile Daten und wie nutze ich WLAN?
- Neue Apps auf das Smartphone laden, updaten und löschen

Zunächst werden die Grundlagen der Gerätenutzung thematisiert. Daran anschließend können in gemeinsamer Absprache individuelle Fragen und Themenbereiche bearbeitet werden.

Der Kurs startet wenn sich mindestens 5 Personen für den Kurs angemeldet haben. Danach wird der Kursbeginn festgelegt.



DIGITALE ENDGERÄTE

Digitale Sprechstunde

Sie haben Bedienprobleme bei Ihrem Handy oder Fragen zu Ihrem Tablet, dann können wir Ihnen helfen.

Bitte bringen Sie unbedingt Ihr Endgerät, das Ladekabel und Ihre individuellen Passwörter mit, damit wir gemeinsam Ihre Probleme lösen können.

Eine Anmeldung bei der VHS Marne ist erforderlich, da Einzeltermine vergeben werden.

Dieses Angebot findet in Kooperation mit lokal.digital Dithmarschen statt.

Es ist nie zu spät, um den Umgang mit den aktuellen Medien zu erfahren und die vielfältigen Möglichkeiten für sich zu nutzen.

FOTOGRAFIE

Digitale Fotografie

Sie haben Interesse daran, die Grundsätze der digitalen Fotografie kennenzulernen. Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. In diesem Kurs erfahren Sie, was es bei der digitalen Fotografie zu beachten gibt. Es werden verschiedene Kameraeinstellungen und der Bildaufbau unter Berücksichtigung des Goldenen Schnittes besprochen. Sie erhalten Informationen über Belichtungszeiten und Tipps, um Ihre Fotos in Zukunft noch zu verbessern.



5104

Marne, Am ZOB 1
Stadtbücherei
Dienstag, 12. November 2024
15.00 - 18.00 Uhr

Die Veranstaltung ist **kostenfrei**.



5102

Eva Unterlechner
IT-Trainerin
Friedrichskoog,
Grundschule
Altfelder Weg 9
Beginn: 4. November 2024
montags, 18.30 - 20.00 Uhr
6 Termine
Entgelt: 66,00 €
VHS-Vereinsmitgl.: 62,70 €

Teilnahmebedingungen

1. Anmeldung

- a) Die Anmeldung zu einem Kurs ist unbedingt erforderlich. Eine Anmeldung – auch mündlich – ist verbindlich.
- b) Soweit keine andere Benachrichtigung erfolgt, gilt die Anmeldung als angenommen. Angemeldete Teilnehmer werden zum Kursbeginn erwartet.

2. Rücktritt von der Anmeldung

- a) Ein Rücktritt von der Anmeldung muss - sofern nicht anders angegeben - bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn schriftlich in der VHS-Geschäftsstelle vorliegen. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Rücktritt. Dozenten sind zur Entgegennahme von Rücktrittsmeldungen etc. nicht befugt.
- b) Für alle Veranstaltungen mit der Kennzeichnung „Eingeschränktes Rücktrittsrecht“ gilt: Eine Abmeldung muss schriftlich bis spätestens 10 Werktage vor Kursbeginn bei der VHS-Geschäftsstelle eingegangen sein. Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht bleibt unberührt.
- c) Die Nichteinhaltung der Abmeldefristen verpflichtet zur Zahlung der vollen Gebühr!

3. Zahlungen

- a) Die Teilnahmegebühr ist in voller Höhe innerhalb von 14 Tagen nach Kursbeginn fällig. Die Gebühr ist auf das Konto der VHS Marne e. V. bei der Sparkasse Westholstein zu zahlen:
IBAN: DE05 2225 0020 0100 0024 34
BIC: NOLADE21WHO
- b) Bei Kursen mit gestaffelter Gebühr gilt: Die Kursgebühr wird am ersten Kurstermin durch die Anzahl der angemeldeten Teilnehmer ermittelt. Ein nachträglicher Einstieg weiterer Teilnehmer in den laufenden Kurs verringert nicht die am ersten Kurstermin ermittelte Gebühr.
- c) Wenn die VHS einen Kurs auflösen muss, werden die Gebühren anteilig erstattet.

4. Haftung/Hausordnung

- a) Die VHS haftet nicht für Unfall, Verlust oder Diebstahl und sonstige Schäden während der Veranstaltungen sowie auf dem Wege von und zu den Lehrstätten.
- b) Innerhalb der Gebäude gilt Rauchverbot.**

Kurs-Nr.

Kurstitel

Name, Vorname *

Geburtsjahr *

Straße/Hausnummer *

PLZ/Wohnort *

Telefon

E-Mail

* = Pflichtangabe

Hiermit erkenne ich die im VHS-Programmheft veröffentlichten Teilnahmebedingungen sowie die Datenschutzbestimmungen an.

Ich willige ein, dass die VHS Marne meine Kontaktdaten zum Zweck der Kontaktaufnahme und Kommunikation speichert. Diese Zustimmung kann ich jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. (Bitte ankreuzen)

Ort/Datum

Unterschrift

(bei Minderjährigen Unterschrift d. Erziehungsberechtigten)

Kurs-Nr.

Kurstitel

Name, Vorname *

Geburtsjahr *

Straße/Hausnummer *

PLZ/Wohnort *

Telefon

E-Mail

* = Pflichtangabe

Hiermit erkenne ich die im VHS-Programmheft veröffentlichten Teilnahmebedingungen sowie die Datenschutzbestimmungen an.

Ich willige ein, dass die VHS Marne meine Kontaktdaten zum Zweck der Kontaktaufnahme und Kommunikation speichert. Diese Zustimmung kann ich jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. (Bitte ankreuzen)

Ort/Datum

Unterschrift

(bei Minderjährigen Unterschrift d. Erziehungsberechtigten)

Teilnahmebedingungen (Auszug)

1. **Eine Anmeldung – auch mündlich – ist verbindlich.** Angemeldete Teilnehmer werden zum Kursbeginn erwartet.
2. Ein Rücktritt von der Anmeldung muss bis spätestens 3 Werktage vor dem Kursbeginn schriftlich in der VHS-Geschäftsstelle vorliegen. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Rücktritt. Dozenten sind zur Entgegennahme von Rücktrittsmeldungen etc. nicht befugt. Für „Eingeschränktes Rücktrittsrecht“ gilt: Eine Abmeldung muss schriftlich bis spätestens 10 Werktage vor Kursbeginn bei der VHS-Geschäftsstelle eingegangen sein. **Die Nichteinhaltung der Abmeldefristen verpflichtet zur Zahlung der vollen Gebühr.**
3. Das Entgelt ist in voller Höhe innerhalb von 14 Tagen nach Kursbeginn fällig. Konto: VHS Marne e. V. Sparkasse Westholstein
IBAN: DE05 2225 0020 0100 0024 34
BIC: NOLADE21WHO

Hinweis gemäß Datenschutz

Ihre Angaben zur Kursanmeldung werden ausschließlich für interne Verwaltungszwecke verwendet. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht.

Bitte
freimachen

**An die
Geschäftsstelle der
Volkshochschule Marne e. V.**

**Alter Kirchhof 4-5
25709 Marne**

Teilnahmebedingungen (Auszug)

1. **Eine Anmeldung – auch mündlich – ist verbindlich.** Angemeldete Teilnehmer werden zum Kursbeginn erwartet.
2. Ein Rücktritt von der Anmeldung muss bis spätestens 3 Werktage vor dem Kursbeginn schriftlich in der VHS-Geschäftsstelle vorliegen. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Rücktritt. Dozenten sind zur Entgegennahme von Rücktrittsmeldungen etc. nicht befugt. Für „Eingeschränktes Rücktrittsrecht“ gilt: Eine Abmeldung muss schriftlich bis spätestens 10 Werktage vor Kursbeginn bei der VHS-Geschäftsstelle eingegangen sein. **Die Nichteinhaltung der Abmeldefristen verpflichtet zur Zahlung der vollen Gebühr.**
3. Das Entgelt ist in voller Höhe innerhalb von 14 Tagen nach Kursbeginn fällig. Konto: VHS Marne e. V. Sparkasse Westholstein
IBAN: DE05 2225 0020 0100 0024 34
BIC: NOLADE21WHO

Hinweis gemäß Datenschutz

Ihre Angaben zur Kursanmeldung werden ausschließlich für interne Verwaltungszwecke verwendet. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht.

Bitte
freimachen

**An die
Geschäftsstelle der
Volkshochschule Marne e. V.**

**Alter Kirchhof 4-5
25709 Marne**

Datenschutzbestimmungen

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Verantwortlich im Sinne des Datenschutzrechts ist die Volkshochschule in Marne e.V.

Alter Kirchhof 4-5

25709 Marne

Tel.: 04851-9569616

E-Mail: vhs-marne@t-online.de

gesetzlich vertreten durch Dunja Tödter, Vorsitzende, Katrin Matzen, stellv. Vorsitzende, und Margret Braak, Geschäftsführerin (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt).

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne diese zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellte Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe freiwilliger Daten hat keine Auswirkung.

3. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und -soweit angegeben- Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

4. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

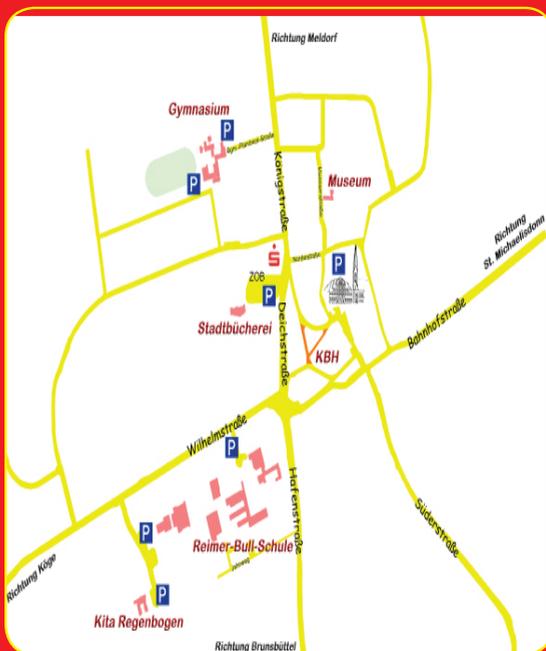
5. Speicherung und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt.

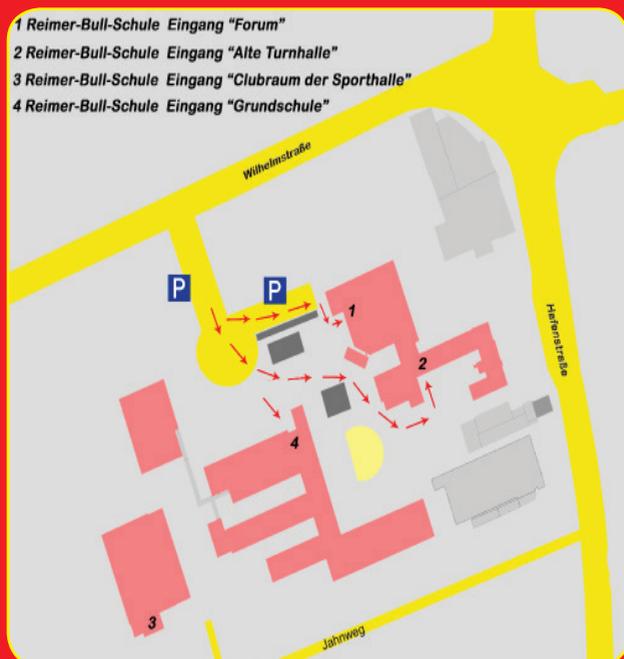
Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

vhs Marne: So finden Sie uns!

Stadtplan Marne



- 1 Reimer-Bull-Schule Eingang "Forum"
- 2 Reimer-Bull-Schule Eingang "Alte Turnhalle"
- 3 Reimer-Bull-Schule Eingang "Clubraum der Sporthalle"
- 4 Reimer-Bull-Schule Eingang "Grundschule"



Gebäudeplan Reimer-Bull-Schule