



Programm  
Frühjahr 2025

# Volkshochschule



M  
A  
R  
N  
E

Alter Kirchhof 4-5  
25709 Marne  
Rathaus  
Telefon: 04851 9569616  
E-Mail: [vhs-marne@t-online.de](mailto:vhs-marne@t-online.de)  
Internet: [www.vhs-marne.de](http://www.vhs-marne.de)



Die Volkshochschule in Marne ist ein eingetragener 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! Der direkte Vorteil einer 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.

**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](mailto:vhs-marne@t-online.de)  
Internet: [www.vhs-marne.de](http://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**

# 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.
- b) Wenn die Mindestteilnahmezahl in einem Kurs nicht erreicht wird, dann kann der Kurs vor Beginn abgesagt werden. Es sei denn, die angemeldeten Teilnehmer und Teilnehmerinnen erklären sich bereit, eine höhere Teilnahmegebühr zu entrichten. 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.**

**5. Die Datenschutzbestimmungen und die Widerrufsbelehrung können Sie auf der Homepage der VHS Marne finden.**

*Bitte*

*melden Sie sich rechtzeitig an und beachten Sie die Teilnahmebedingungen.*

# Inhaltsverzeichnis

<b>Teilnahmebedingungen</b>	<b>2</b>
<b>Gesellschaft / Verbraucherfragen</b>	<b>5</b>
<b>Gesellschaft / Junge VHS</b>	<b>6 - 7</b>
<b>Kultur / Gestalten</b>	<b>8 - 9</b>
<b>Gesundheit / Sommer Spezial</b>	<b>11</b>
<b>Gesundheit / Hatha Yoga</b>	<b>12</b>
<b>Gesundheit / Bewegung und Gymnastik</b>	<b>13 - 16</b>
<b>Genuss und Sensorik</b>	<b>16 - 17</b>
<b>Sprachen</b>	<b>18 - 19</b>
<b>Digitalisierung</b>	<b>20</b>
<b>Anmeldeformular/ Datenschutzbestimmungen</b>	<b>21 - 23</b>

Sehr geehrte Mitglieder,

wir laden Sie herzlich ein zu unserer Mitgliederversammlung  
am Dienstag, 18. März 2025 um 18.45 Uhr in der Stadtbücherei,  
Am ZOB 1, 25709 Marne.

Tagesordnung:

1. Begrüßung und Feststellung der Ordnungsmäßigkeit der Einladung
2. Genehmigung des Protokolls vom 19. 03.2024
3. Kassenberichte (Verein und Volkshochschule)
4. Bericht der Kassenprüferinnen
5. Entlastung des Vorstandes
6. Wahlen: - Kassenwart/-in  
- Beisitzer/-innen  
- Kassenprüfer/-innen
7. Anfragen und Verschiedenes

Eine Anmeldung bei der Geschäftsstelle ist erforderlich.

Herzliche Grüße  
gez. Dunja Tödter

gez. Margret Braak



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

## Online-Vorträge zu Verbraucherfragen

Die Online-Vorträge sind dank einer Bundesförderung für die Beratung der Verbraucherzentrale kostenfrei. **Eine Anmeldung für die Online-Vorträge bei der Volkshochschule Marne ist erforderlich!** Danach erhalten Sie den Zugangslink.

## Digitaler Nachlass

### Was passiert mit meinen Daten?

Immer mehr Menschen wickeln ihre Bankgeschäfte und andere Verträge online ab. Viele wichtige Vertragsdaten oder Informationen sind deshalb nur noch virtuell vorhanden. Bevollmächtigte und Erben haben oft keine Kenntnis von den Online-Accounts und den dazu gehörigen Passwörtern. Zusätzliche Vorsorge- und Nachlassregelungen werden daher immer wichtiger, damit Bevollmächtigte und Erben bei Bedarf schnell handeln können.

## Finfluencer

### Folge mir und ich mache dich reich!

Finanz-Influencer teilen über Instagram, TikTok oder Facebook Themen rund um Finanzen. Der Vortrag gibt einen Überblick über die Szene der Finanz-Influencer und erklärt, welche Absichten hinter manchem Kanal stehen.

## Solarstrom von Balkon und Terrasse

Selbst Strom erzeugen, damit Geld sparen und im kleinen Maßstab den Einstieg in die erneuerbaren Energien finden, das lässt sich gut mit einer Mini-PV-Anlage machen.

## Schutz vor den Klimafolgen: Dein Garten, ein lebendiges Biotop?

Unsere Gärten können einen wertvollen Beitrag zur Artenvielfalt leisten und Trittsteine in einem Mosaik von naturnahen Flächen sein.

verbraucherzentrale

Schleswig-Holstein

**KN: 1400**

22. Januar 2025

15.00 - 16.30 Uhr

**KN: 1401**

03. März 2025

18.00 - 19.30 Uhr

**KN: 1402**

17. März 2025

18.00 - 19.30 Uhr

**KN: 1403**

21. Mai 2025

18.00 - 19.30 Uhr



# Gesellschaft und Leben

Kontakt:  
Stadtbücherei Marne  
25709 Marne  
Am ZOB 1  
Telefon: 04851 - 8150  
[www.stadtbuecherei-marne.de](http://www.stadtbuecherei-marne.de)

Öffnungszeiten:  
montags und mittwochs  
von 9.00 bis 14.00 Uhr  
dienstags und donnerstags  
von 13.30 bis 18.30 Uhr



## 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.

**1500**

Dienstag, 21. Januar 2025

16.00 - 17.30 Uhr

Die Veranstaltung ist **kostenfrei**.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

## Überraschungsbasteln für 6- bis 8-Jährige mit Martina

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

**Kursleitung:** Martina Jensen

**Kursort:** Marne, Stadtbücherei, Am ZOB 1





## JUNGE VHS

### Nähen ab 9 Jahren montags bis donnerstags 10.00 - 12.30 Uhr

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?

**Bitte mitbringen:** 10 € für das bereitgestellte Stoffmaterial, Stecknadeln und Schere, Nähmaschine mit Zubehör - wenn vorhanden

**Kursleitung:** Kristina Harder

**Kursort:** Marne, Wilhelmstr. 35, Reimer-Bull-Schule, Gebäude 1, Raum 138

### Osterferienkurs 1501

Beginn 14. April 2025

Entgelt: 57,20 €

VHS-Vereinsmitgl.: 54,30 €

### Sommerferienkurs 1502

Beginn 1. September 2025

Entgelt: 57,20 €

VHS-Vereinsmitgl.: 54,30 €

Nähmaschinen können  
geliehen werden.



Sie finden uns ganz  
leicht, indem Sie  
einfach dem Duft  
unserer Backstube  
folgen.



Bäcker mit Laib und Seele.

[www.kallebaecker.de](http://www.kallebaecker.de)



# 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.

## TANZEN

### Standard- und Lateintanz freitags, 18.30 - 19.15 Uhr

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.

**Bitte mitbringen:** Schuhe mit weichen Sohlen

**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“

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

## 2500

Beginn: 10. Januar 2025

10 Termine

Entgelt: 49,30 €

VHS-Vereinsmitgl.: 46,90 €







## TEXTILES GESTALTEN

### Kreativ werden mit Näherfahrung mittwochs, 18.30 - 21.00 Uhr

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.

**Kursleitung:** Kristina Harder

**Kursort:** Marne, Wilhelmstr. 35, Reimer-Bull-Schule, Gebäude 1  
Eingang „Alte Turnhalle“, Raum 136

**Es gilt ein eingeschränktes Rücktrittsrecht von 10 Werktagen vor Kursbeginn!**

*Nähmaschinen können geliehen werden.  
Bitte vor Kursbeginn anmelden.*

### Nähen lernen und kreativ werden donnerstags, 18.30 - 21.00 Uhr

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.

**Kursleitung:** Kristina Harder

**Kursort:** Marne, Wilhelmstr. 35, Reimer-Bull-Schule, Gebäude 1  
Eingang „Alte Turnhalle“, Raum 136

**Es gilt ein eingeschränktes Rücktrittsrecht von 10 Werktagen vor Kursbeginn!**

### 2900

Beginn: 5. Februar 2025  
8 Termine  
Entgelt: 114,60 €  
VHS-Vereinsmitgl.: 108,80 €

### 2910

Beginn: 14. Mai 2025  
7 Termine  
7 Termine  
Entgelt: 100,20 €  
VHS-Vereinsmitgl.: 95,20 €



### 2901

Beginn: 6. Februar 2025  
8 Termine  
Entgelt: 114,60 €  
VHS-Vereinsmitgl.: 108,80 €

### 2911

Beginn: 15. April 2025  
7 Termine  
Entgelt: 100,20 €  
VHS-Vereinsmitgl.: 95,20 €



**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.**

## 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**

Informationen 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 Termin zuzüglich Eintrittsgebühr für die Schwimmhalle

### **allgemeine Öffnungszeiten:**

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

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





## SOMMER SPEZIAL

### Stand Up Paddling Basic

Im SUP BASIC Kurs lernst du in zwei Stunden die Grundlagen des Stand-Up Paddlings und die Verhaltensregeln für Wassersportler in der Natur. Nach einer kurzen Einweisung an Land übst du 90 Minuten mit dem Coach auf dem Wasser, verbesserst deine Technik und steigst deine Sicherheit auf dem Board.

**Kursleitung:** Norbert Schulz SUP-Instructor

**Kursort:** Schenefeld/Steinburg, Louisenbad, Neumühlen 2



### SUP für Fortgeschrittene

Beim SUP-Technikkurs konzentrierst du dich darauf, deine Paddeltechnik zu verbessern, dein Gleichgewicht und deine Körperhaltung zu optimieren sowie effizientes Manövrieren auf dem Wasser zu erlernen. Der Kurs hilft dir, Kraft und Ausdauer zu steigern und deine Sicherheit auf dem Board zu erhöhen. Als verantwortungsvolle Wassersportler legen wir außerdem großen Wert darauf, die Natur zu respektieren - deshalb sind auch wichtige Verhaltensregeln auf dem Wasser Teil des Kurses.

**Kursleitung:** Norbert Schulz SUP-Instructor

**Kursort:** Schenefeld/Steinburg, Louisenbad, Neumühlen 2

### SUP Yoga

Im SUP Yoga Kurs verbindest du Yoga mit Stand-Up Paddling und erlebst eine neue Dimension der Entspannung auf dem Wasser. Während der 90-minütigen Einheit praktizierst du verschiedene Yoga-Übungen auf dem Board - eine besondere Erfahrung, die du in unserer Fotostrecke bereits vorab bestaunen kannst. Der achtsame Umgang mit der Natur ist dabei für uns selbstverständlich, weshalb du auch wichtige Verhaltensregeln für einen naturverträglichen Wassersport kennenlernst.

**Kursleitung:** Liga Leskevica, Norbert Schulz

**Kursort:** Schenefeld/Steinburg, Louisenbad, Neumühlen 2

#### 3000

Dienstag, 15. Juli 2025

17.00 Uhr - 19.00 Uhr

Entgelt incl. Board: 40,00 €

Entgelt ohne Board: 25,00 €

#### 3001

Dienstag, 22. Juli 2025

17.00 Uhr - 19.00 Uhr

Entgelt incl. Board: 40,00 €

Entgelt ohne Board: 25,00 €

#### 3002

Dienstag, 29. Juli 2025

17.00 Uhr - 19.00 Uhr

Entgelt incl. Board: 40,00 €

Entgelt ohne Board: 25,00 €

#### 3003

Mittwoch, 6. August 2025

17.00 Uhr - 19.00 Uhr

Entgelt incl. Board: 40,00 €

Entgelt ohne Board: 25,00 €

#### 3004

Montag, 14., 21. und 28. Juli 2025

17.00 Uhr - 19.00 Uhr

Entgelt incl. Board: 105,00 €

Entgelt ohne Board: 60,00 €



**Kursleitung in allen Yoga-Kursen:** Elke Englert

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

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

## 3101

11 Termine  
Entgelt: 99,00 €  
VHS-Vereinsmitgl.: 94,10 €

## 3111

11 Termine  
Entgelt: 99,00 €  
VHS-Vereinsmitgl.: 94,10 €

## 3102

11 Termine  
Entgelt: 99,00 €  
VHS-Vereinsmitgl.: 94,10 €

## 3112

11 Termine  
Entgelt: 99,00 €  
VHS-Vereinsmitgl.: 94,10 €

## 3103

11 Termine  
Entgelt: 99,00 €  
VHS-Vereinsmitgl.: 94,10 €

## 3113

12 Termine  
Entgelt: 108,00 €  
VHS-Vereinsmitgl.: 102,60 €

## HATHA-YOGA

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.

### Hatha Yoga I

**donnerstags, 14.30 - 16.00 Uhr**

Beginn: 16. Januar 2025, Kursort: Marne, Königstraße 11

### Hatha Yoga I

**donnerstags, 14.30 - 16.00 Uhr**

Beginn: 8. Mai 2025, Kursort: Marne, Königstraße 11

### Hatha Yoga II

**donnerstags, 16.15 - 17.45 Uhr**

Beginn: 16. Januar 2025, Kursort: Marne, Königstraße 11

### Hatha Yoga II

**donnerstags, 16.15 - 17.45 Uhr**

Beginn: 8. Mai 2025, Kursort: Marne, Königstraße 11

### Hatha Yoga am Dienstag

**dienstags, 15.30 - 17.00 Uhr**

Beginn: 21. Januar 2025, Kursort: Neufeld, Ünner´n Diek 58

### Hatha Yoga am Dienstag

**dienstags, 15.30 - 17.00 Uhr**

Beginn: 29. April 2025, Kursort: Neufeld, Ünner´n Diek 58



## BEWEGUNG UND GYMNASTIK

### Rückenfit auf, mit und neben dem Hocker montags, 15.00 - 15.45 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.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Getränk und Gute Laune

**Kursleitung:**Anja Little, DOSB-Übungsleiterin

**Kursort:** Marne, Wilhelmstr. 35, Reimer-Bull-Schule, „Alte Turnhalle“, Gebäude 1, Eingang 2

### 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 Kleidung, Getränk und Gute Laune

**Kursleitung:**Anja Little, DOSB-Übungsleiterin

**Kursort:** Marne, Wilhelmstr. 35, Reimer-Bull-Schule, „Alte Turnhalle“, Gebäude 1, Eingang 2

### 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. Die Verbesserung der 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 Kleidung, Getränk und Gute Laune

**Kursleitung:**Anja Little, DOSB-Übungsleiterin

**Kursort:** Marne, Wilhelmstr. 35, Reimer-Bull-Schule, „Alte Turnhalle“, Gebäude 1, Eingang 2

### 3200

Beginn: 13. Januar 2025

8 Termine

Entgelt: 28,00 €

VHS-Vereinsmitgl.: 26,60 €

### 3210

Beginn: 28. April 2025

11 Termine

Entgelt: 38,50 €

VHS-Vereinsmitgl.: 36,60 €

### 3201

Beginn: 13. Januar 2025

8 Termine

Entgelt: 28,00 €

VHS-Vereinsmitgl.: 26,60 €

### 3211

Beginn: 28. April 2025

11 Termine

Entgelt: 38,50 €

VHS-Vereinsmitgl.: 36,60 €

### 3202

Beginn: 13. Januar 2025

8 Termine

Entgelt: 28,00 €

VHS-Vereinsmitgl.: 26,60 €

### 3212

Beginn: 28. April 2025

11 Termine

Entgelt: 38,50 €

VHS-Vereinsmitgl.: 36,60 €



## BEWEGUNG UND GYMNASTIK

### Die Körpermitte stärken in jedem Alter Beckenbodengymnastik

Diese Gymnastik richtet sich an alle, die ihren Körper kräftigen wollen, um Beschwerden zu bekämpfen oder vorzubeugen. Eine starke Mitte macht leistungsfähiger und belastbarer. 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 und beugen Sie gesundheitlichen Problemen vor: Trainieren Sie regelmäßig mit gezielten Übungen Ihren Beckenboden!

**Bitte mitbringen:** Wolldecke, bequeme Kleidung

### Beckenbodengymnastik

#### dienstags, 8.45 - 9.30 Uhr

**3203:** 8 Termine: Entgelt: 36,00 €, VHS-Vereinsmitgl.: 34,20 €

**3213:** 8 Termine: Entgelt: 36,00 €, VHS-Vereinsmitgl.: 34,20 €

**3223:** 8 Termine: Entgelt: 36,00 €, VHS-Vereinsmitgl.: 34,20 €

### Beckenbodengymnastik

#### dienstags, 18.00 - 18.45 Uhr

**3204:** 8 Termine: Entgelt: 36,00 €, VHS-Vereinsmitgl.: 34,20 €

**3214:** 8 Termine: Entgelt: 36,00 €, VHS-Vereinsmitgl.: 34,20 €

**3224:** 8 Termine: Entgelt: 36,00 €, VHS-Vereinsmitgl.: 34,20 €

### Beckenbodengymnastik

#### dienstags, 19.00 - 19.45 Uhr

**3205:** 8 Termine: Entgelt: 36,00 €, VHS-Vereinsmitgl.: 34,20 €

**3215:** 8 Termine: Entgelt: 36,00 €, VHS-Vereinsmitgl.: 34,20 €

**3225:** 8 Termine: Entgelt: 36,00 €, VHS-Vereinsmitgl.: 34,20 €

**Kursleitung:** Karin Peters  
(staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrerin und Hebamme)

**Kursort:** Diekhusen-Fahrstedt  
Gemeindehaus  
Hauptstraße 28

**3203**

Beginn: 7. Januar 2025

**3213**

Beginn: 11. März 2025

**3223**

Beginn: 27. Mai 2025

**3204**

Beginn: 7. Januar 2025

**3214**

Beginn: 11. März 2025

**3224**

Beginn: 27. Mai 2025

**3205**

Beginn: 7. Januar 2025

**3215**

Beginn: 11. März 2025

**3225**

Beginn: 27. Mai 2025





## BWEGUNG UND GYMNASTIK

### Faszientraining ohne Rolle montags, 18.15 - 19.00 Uhr

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.

In diesem Kurs werden den Teilnehmenden Übungen vermittelt, die auch eigenverantwortlich zuhause durchgeführt werden können, damit eine nachhaltige Verbesserung der körperlichen Verfassung möglich sein kann. Eine Faszienrolle wird nicht benötigt!

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

**Kursleitung:** Dunja Tödter, DOSB-Übungsleiterin B Orthopädie und Rehabilitation

**Kursort: Marne,** Reimer-Bull-Schule, Wilhelmstraße 35, Eingang 2 „Alte Turnhalle“

## Mitmachen und beweglich bleiben

### 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 und Getränk

**Kursleitung:** Dunja Tödter, DOSB-Übungsleiterin B Orthopädie und Rehabilitation

**Kursort: Marne,** Haus der Jugend, ZOB 1

### 3206

Beginn: 20. Januar 2025  
10 Termine

Entgelt: 35,00 €

VHS-Vereinsmitgl.: 33,30 €

### 3216

Beginn: 28. April 2025  
8 Termine

Entgelt: 28,00 €

VHS-Vereinsmitgl.: 26,60 €

### 3207

Beginn: 21. Januar 2025  
10 Termine

Entgelt: 40,00 €

VHS-Vereinsmitgl.: 38,00 €

### 3217

Beginn: 29. April 2025  
8 Termine

Entgelt: 32,00 €

VHS-Vereinsmitgl.: 30,40 €



## BEWEGUNG UND GYMNASTIK

### Fit vom Kopf bis zu den Zehen mittwochs, 19.00 - 19.45 Uhr

In diesem Kurs werden durch gezielte Bewegungen und Übungen Gelenke, Sehnen, Muskeln und Faszien trainiert. Mobilisierungs- und Dehnübungen fördern dabei die Beweglichkeit. Ein Herz-Kreislauf-training kombiniert mit kräftigenden Übungen aktiviert und strafft den ganzen Körper; denn 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

**Kursleitung:** Margret Braak, DOSB-Übungsleiterin B Orthopädie und Rehabilitation

**Kursort:** Marne, Reimer-Bull-Schule, Wilhelmstraße 35, Gebäude I Eingang 2 „Alte Turnhalle“

## GENUSS UND SENSORIK

### Single Malts für Einsteiger/-innen und Genießer/-innen Einführung in die Kulturgeschichte des Scotch Whisky mit exquisitem Tasting

Ein illustrierter Vortrag über Herstellungsverfahren und Kulturgeschichte des Scotch Whisky bietet den Einstieg in die Kunde dieser faszinierenden und vielfältigen Spirituose, danach folgt das Tasting als eine von Bildern der Landschaften und Brennereien begleitete Reise durch die sechs klassischen Whisky-Regionen Schottlands (Lowlands, Highlands, Speyside, Campbeltown, Islands und Islay), die sich hinsichtlich der markanten Merkmale ihrer jeweiligen Whiskys stark unterscheiden. Dabei wird aus jeder Region mindestens ein typischer Single Malt Whisky verkostet. Damit auch Kenner zum Zuge kommen, verzichten wir auf altbekannte Supermarktware und probieren v.a. ausgesuchte Single Malts aus kleineren und mittelgroßen Brennereien.

**Kursleitung:** Paul Hahlboom

**Kursort:** Marne, Heimatmuseum Marner Skatclub, Museumstraße 2

### 3208

Beginn: 15. Januar 2025  
12 Termine  
Entgelt: 42,00 €  
VHS-Vereinsmitgl.: 39,90 €

### 3218

Beginn: 30. April 2025  
12 Termine  
Entgelt: 42,00 €  
VHS-Vereinsmitgl.: 39,90 €

### 3500

Samstag, 8. März 2025  
18.30 - 21.30 Uhr  
Entgelt: 18,00 €  
VHS-Vereinsmitgl.: 17,10 €

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

Eine **verbindliche Anmeldung** bei der VHS ist erforderlich bis zum **01.03.2025**



## GENUSS UND SENSORIK

### Welcher Wein schmeckt denn am besten zu Käse Fisch und Co.

An diesem Abend erwartet Sie neben neuen Weinen mit ihrem frischen Ausdruck eine Auswahl an Fingerfood. Sie haben die Möglichkeit selber zu testen, welcher Wein am besten zu den angebotenen Kleinigkeiten passt. Am Ende des Abends haben Sie sicher ein eigenes Gespür entwickelt wie man Essen und Wein kombiniert, um ein neues Geschmackserlebnis zu erhalten: Ihre eigene Komposition.

Wir freuen uns auf einen genussvollen Abend mit Ihnen.

**Kursleitung:** Ingrid und Lu Sanders

**Kursort:** Marne, Heimatmuseum Marner Skatclub, Museumstraße 2

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

### Jenseits von Schottland: Whisk(e)y weltweit

Die Schotten sind nicht das einzige Whisky-Volk. Japanischer Whisky ist berühmt, Indien weltgrößter Produzent und selbst in Deutschland wird an ca. 200 Orten destilliert. In Europa und Asien hat jedes Land mittlerweile seine eigene ausdifferenzierte Whisky-Kultur, und selbst in Australien, Südamerika und Afrika gibt es einige Brennereien. Wir verkosten sechs bis sieben Whiskys und lernen die Whisky-spezifischen Besonderheiten des jeweiligen Landes kennen.

NEU: Erstmals an der VHS Marne!

Eine **verbindliche Anmeldung** bei der VHS ist erforderlich bis zum **18.05.2025**.

**Kursleitung:** Paul Hahlboom

**Kursort:** Marne, Heimatmuseum Marner Skatclub, Museumstraße 2

### 3501

Freitag, 14. März 2025

18.30 - 20.30 Uhr

Entgelt: 26,00 €

VHS-Vereinsmitgl.: 24,70 €

Eine **verbindliche Anmeldung** bei der VHS ist erforderlich bis zum **10. 03 2025**.

### 3502

Samstag, 24. Mai 2025

18.30 - 21.30 Uhr

Entgelt: 18,00 €

VHS-Vereinsmitgl.: 17,10 €

40 € Kosten pro Teilnehmer/-in für das jeweilige Tasting (Getränke, Weizengebäck und Verkostungsbogen) werden im Seminar direkt eingesammelt.



# Sprachen und Verständigung

**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.**

## SPANISCH / ENGLISCH

### 4201

Beginn: 15. Januar 2025  
mittwochs: 18.00 - 19.00 Uhr  
10 Termine  
Entgelt: 89,30 €  
VHS-Vereinsmitgl.: 84,80 €

### 4211

Beginn: 30. April 2025  
mittwochs: 18.00 - 19.00 Uhr  
10 Termine  
Entgelt: 89,30 €  
VHS-Vereinsmitgl.: 84,80 €

### 4600

Beginn: 6. Februar 2025  
donnerstags: 15.30 - 16.30 Uhr  
10 Termine  
Entgelt: 89,30 €  
VHS-Vereinsmitgl.: 84,80 €

### 4610

Beginn: 8. Mai 2025  
donnerstags: 15.30 - 16.30 Uhr  
10 Termine  
Entgelt: 89,30 €  
VHS-Vereinsmitgl.: 84,80 €

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

In diesem Kurs lernt man die wichtigsten Wörter und Phrasen, die im Urlaub genutzt werden können, um kurze Dialoge führen zu können. Es werden nicht nur die Esskultur und Gebräuche vermittelt, sondern auch die Lebensweise der Menschen im Süden.

Der Kurs wendet sich an Sprachinteressierte mit einfachen Vorkenntnissen. Im Vordergrund soll das Sprechen stehen, aber auch das Hören und Lesen werden nicht zu kurz kommen.

¡Vamos a aprender!

Maximale Teilnehmerzahl: 6 Personen

**Kursleitung:** Katrin Keding

**Kursort:** Marne, Reimer-Bull-Schule, Wilhelmstraße 35, Gebäude 1, Raum 117

## Englisch für Jugendliche

In diesem Kurs werden die wichtigsten Themen zur englischen Sprache wiederholt und vertieft. Es wird gezeigt, wie die Hemmschwellen zum Sprechen abgebaut werden können und man mit einem besseren Gefühl in mündliche Prüfungen geht.

Je nach Sprachkenntnissen kann der Kurs auch in 2 unterschiedliche Kurse geteilt werden.

Maximale Teilnehmerzahl: 6 Personen

**Kursleitung:** Katrin Keding

**Kursort:** Marne, Reimer-Bull-Schule, Wilhelmstraße 35, Gebäude 1, Raum 117



## ENGLISCH

### Englisch für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen A.1.

In diesem Kurs soll zunächst ein Grundwortschatz und die dazugehörige Grammatik erlernt werden, damit die Hemmschwelle zum Sprechen abgebaut wird.

Trauen Sie sich - let's start.

Maximale Teilnehmerzahl: 6 Personen

**Kursleitung:** Katrin Keding

**Kursort:** Marne, Reimer-Bull-Schule, Wilhelmstraße 35, Gebäude 1, Raum 117

### Englisch für „leicht“ Fortgeschrittene A1/2.

In diesem Kurs sollen die Grundkenntnisse weiter ausgebaut und noch vorhandene Hemmschwellen abgebaut werden.

Es werden viele Eselsbrücken gegeben, damit das Sprechen leichter fällt.

Maximale Teilnehmerzahl: 6 Personen

**Kursleitung:** Katrin Keding

**Kursort:** Marne, Reimer-Bull-Schule, Wilhelmstraße 35, Gebäude 1,

### 4601

Beginn: 15. Januar 2025  
mittwochs, 19.00 - 20.00 Uhr  
10 Termine  
Entgelt: 89,30 €  
VHS-Vereinsmitgl.: 84,80 €

### 4611

Beginn: 30. April 2025  
mittwochs: 19.00 - 20.00 Uhr  
10 Termine  
Entgelt: 89,30 €  
VHS-Vereinsmitgl.: 84,80 €

### 4602

Beginn: 16. Januar 2025  
donnerstags, 17.30 - 18.30 Uhr  
10 Termine  
Entgelt: 89,30 €  
VHS-Vereinsmitgl.: 84,80 €

### 4612

Beginn: 8. Mai 2025  
donnerstags, 17.30 - 18.30 Uhr  
10 Termine  
Entgelt: 89,30 €  
VHS-Vereinsmitgl.: 84,80 €

## LESEN UND SCHREIBEN FÜR ERWACHSENE

Rund 6,2 Millionen Erwachsene in Deutschland können nur einzelne Sätze lesen und schreiben (Level-One Studie 2019). Die Betroffenen verstehen schriftliche Informationen oft nicht; die inhaltliche Wiedergabe eines Textes oder der schriftliche Austausch fällt schwer oder ist gar nicht möglich.

Die Volkshochschulen in Schleswig-Holstein möchten Erwachsenen Mut machen, ihre Lese- und Schreibkenntnisse zu verbessern.

Die Regionalstelle für Alphabetisierung und Grundbildung in Dithmarschen informiert Sie gerne über Beratungs- und Unterrichtsangebote vor Ort. Kontakt:

Joachim Kring,

Telefon: 04832/4243,

Mobil: 0152 51755334,

E-Mail: [kring@vhs-dithmarschen.de](mailto:kring@vhs-dithmarschen.de)

Bitte ermutigen Sie Menschen, die diesen Text nicht lesen können und weisen Sie auf die Kursmöglichkeiten hin!



**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.**

## 5100

Der Kursbeginn wird in Absprache mit den angemeldeten Personen festgelegt.

mittwochs, 18.30 - 20.00 Uhr

6 Termine

Entgelt: 66,00 €

VHS-Vereinsmitgl.: 62,70 €

Kursleitung: Henning Sponbiel

**Marne**, Wilhelmstr. 35

Reimer-Bull-Schule

Gebäude I

Eingang „Forum“

Raum 115

## 5103

25. Februar 2025

## 5104

8. April 2025

## 5105

10. Juni 2025

## 5106

19. August 2025

## Smartphone – Grundlagen einfach erklärt an 6 Abenden

Das Smartphone kann ein hilfreicher Begleiter im Alltag sein. Doch Unsicherheiten und Schwierigkeiten bei der Menüführung und mit der Bedienung des Geräts sind Hindernisse bei der bedarfsgerechten Nutzung. Dieser Kurs ist darauf ausgerichtet, die Grundlogik des Smartphones zu vermitteln und sicher im Umgang mit den wichtigsten Funktionen zu werden.

In einer Kleingruppe von 5 bis 6 Personen wird es 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

## Digitale Sprechstunde dienstags 15.00 bis 17.00 Uhr

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.**

**Kursort:** Stadtbücherei Marne, ZOB 1

Dieses Angebot findet in Kooperation mit lokal.digital Dithmarschen statt. Die Teilnahme ist kostenfrei.



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 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.



# Watt mehr

*Gut angelegt in Westholstein.*

## Stärkt die Region, füllt den Geldbeutel.

**S-Cashback Regional – holt mehr  
aus Ihrem „Watt mehr“-Konto.**



wattmehr.de

Bäcker, Friseure oder Restaurants: Wer vor Ort kauft, wird dank S-Cashback Regional mit attraktiven Geld-zurück-Vorteilen belohnt. Entdecken Sie jetzt die besten Angebote in Ihrer Nähe – auf die Plätze, fertig, sparen!



Sparkasse  
Westholstein