



**VOLKSHOCHSCHULE
EUTIN | MALENTE**

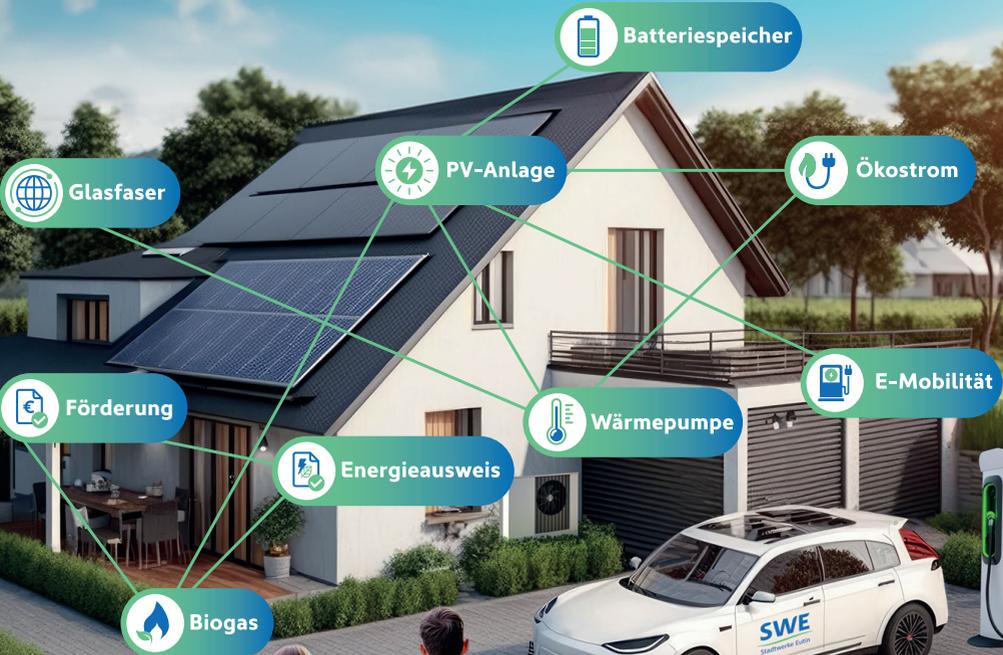
PROGRAMM 2024 | 25

SWE

Stadtwerke Eutin

Die Energiewende für Ihr Zuhause.

Starten Sie jetzt gemeinsam mit Ihren Stadtwerken in eine klimaneutrale Zukunft. **Wir beraten Sie jetzt!**



Alles unter einem Dach!

Ob PV-Anlage, Wärmepumpe, Glasfaser oder Ladesäule – die Stadtwerke Eutin beraten und unterstützen Sie mit cleveren Energielösungen für Ihr Zuhause. Mehr Infos unter

www.stadtwerke-eutin.de



Sie sind Kundin oder Kunde der Stadtwerke Eutin? Und Sie möchten Ihrer Familie oder Ihren Freunden eine Freude machen? Dann werben Sie sie als neue Kunden für die Stadtwerke Eutin und kassieren Sie für jeden Neukunden mit einer Abnahmestelle einen Eutin-Gutschein im Wert von 25 Euro! Und das Beste: Auch die Neukunden erhalten einen 25-Euro-Gutschein!

Willkommen!



Adresse und Kontakt:

Plöner Straße 19, 23701 Eutin
E-Mail: vhs@eutin.de
Homepage: vhs-eutin.de

Service-Nummer

04521 793-290

Annette Rudolph

Vhs-Leiterin
04521 793-291

Birte Petersen

Pädagog. Mitarbeiterin
04521 793-292

Kirsten Scheuch

Geschäftsstelle
04521 793-290

Öffnungszeiten

unserer Geschäftsstelle:

montags – donnerstags 08:30 – 12:00 Uhr
donnerstags auch 15:00 – 18:00 Uhr
und nach Vereinbarung

In den Ferien können die Öffnungszeiten abweichen.

Inhaltsverzeichnis

Herzlich willkommen!

Das Programm 2024/25 kommt bunt daher: sowohl erstmals farbig gedruckt im Innenteil als auch hinsichtlich des abwechslungsreichen und vielfältigen Kursangebotes. Wir danken allen Kursleiterinnen und Kursleitern, denn durch sie ist wieder ein – wie wir finden – tolles Programm entstanden! Es bietet viele Möglichkeiten Neues auszuprobieren, sich inspirieren und der Kreativität freien Lauf zu lassen. In der Vhs ist die Begegnung ein zentrales Element: Bei uns sind ALLE Menschen herzlich willkommen! Volkshochschule steht für demokratische Werte, Vielfalt und Toleranz.

Wir freuen uns auf Sie und Ihre Anmeldungen ebenso wie auf Nachfragen, Anregungen, Kritik und Rückmeldungen. Sie sind herzlich eingeladen die vielfältigen Bildungs- und Lernangebote Ihrer Volkshochschule zu nutzen.

Ihr Team der Vhs Eutin

Inhalt

Gesellschaft 5 | Lernen 5 | Führung u. Kommunikation 6 | Psychologie, Persönlichkeitsentwicklung 10 | Pädagogik 12 | Philosophie 14 | Reise 15 | Geschichte 16 | Natur 20 | Energie 22 | Sorge, Vorsorge 23



Kultur 26 | Literatur, Schreiben 26 | Zeichnen 28 | Malen 30 | Gestalten 32 | Handwerken 36 | Spiel, Tanz 37 | Musik 39 | Fotografie 41



Beruf 43 | Sportbootführerschein 43 | Digitales 44 | berufl. Orientierung 50



Gesundheit 52 | Yoga 52 | Entspannung, Körpererfahrung 56 | Gymnastik 62 | Kosmetik, Ernährung 69 | Kochkulturen 63



Sprachen 77 | Dänisch 77 | Deutsch 80 | Englisch 82 | Französisch, Griechisch 84 | Italienisch 84 | Schwedisch, Spanisch 85



Service 87 | Anmeldeformular 87 | Kursorte 89 | Bildungsurlaub 90 | Teilnahmebedingungen 92 | Stichwortverzeichnis 95 | Impressum 96

„Ab wann kann ich mich anmelden?“

Wir nehmen jederzeit Anmeldungen entgegen. Alle Anmeldungen, die bis zum **Stichtag am Mittwoch, den 21.8.24**, bei uns eingegangen sind, werden gleichrangig behandelt. Sollte es mehr Anmeldungen als Plätze geben, entscheidet das Los. Danach werden die Anmeldungen nach ihrem Eingang in der Vhs berücksichtigt.

„Wie melde ich mich an?“

Anmeldungen sind telefonisch, schriftlich oder online möglich. Für schriftliche Anmeldungen können Sie den Vordruck auf S. 87 verwenden. Bitte melden Sie sich immer an, bevor Sie an einem Kurs teilnehmen. Mit einer Anmeldung erkennen Sie die Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen (siehe Service-Teil, S. 92 - 94) an; lesen Sie sie bitte vorher genau durch!

„Wann gilt meine Anmeldung als angenommen?“

Sobald die Anmeldung bei uns registriert ist, sind Sie verbindlich angemeldet. Sie erhalten von uns eine Anmeldebestätigung (per E-Mail oder per Post), auf der vermerkt ist, ob Sie einen Platz erhalten haben oder auf der Warteliste stehen. Stehen Sie auf der Warteliste, melden wir uns bei Ihnen, sobald ein Platz frei geworden ist, damit Sie ggf. nachrücken können.

„Wann und wie entrichte ich die Kursgebühr?“

Das Entgelt ist zu Kursbeginn fällig. Sie können es überweisen oder bar in der Geschäftsstelle entrichten. Kartenzahlung ist leider nicht möglich. Eine Abbuchung von Ihrem Konto ist gegen Hinterlegung eines SEPA-Lastschriftmandats im Vhs-Büro möglich. Diese Zahlungsweise ist für Sie besonders bequem, wenn Sie regelmäßig an Vhs-Veranstaltungen teilnehmen.

„Wie melde ich mich ab?“

Damit wir die Kurse adäquat planen können (Ausfall, Warteliste, Raumkapazität usw.), ist es sehr wichtig, dass Sie uns rechtzeitig informieren, wenn Sie nicht teilnehmen können. Haben Sie bitte Verständnis dafür, dass wir Ihnen die Kursgebühr in Rechnung stellen müssen, wenn Sie die Abmeldefrist nicht eingehalten haben. Achtung: Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung und verpflichtet zur Zahlung der gesamten Gebühr. Bei Bildungsurlaubsveranstaltungen und besonders gekennzeichneten Veranstaltungen gilt das eingeschränkte Rücktrittsrecht. Eine Aufstellung der Abmeldefristen und Zahlungsverpflichtungen finden Sie auf S. 94.

„Wo findet mein Kurs statt?“

Die Abkürzungen vor den Kursnummern haben folgende Bedeutung: **Eu** steht für Eutin, d. h. die Kurse finden in Eutin statt; entsprechend steht **Ma** für Malente. Alle diese Kurse sind in der Geschäftsstelle der Vhs Eutin buchbar. Eine Auflistung aller Kursorte finden Sie im Service-Teil auf S.89.

BÄCKERS LÜÜD

**Kollektiv
der Bäckerei
Klausberger**

—
Gemeinsam
Brot
Freude



/baeckersluud

**baeckersluud.de
klausberger.de**

Wir entwickeln aus der Bäckerei Klausberger die Genossenschaft Bäckerslüüd, damit Eutin auch in Zukunft Brot aus der eigenen Stadt genießen kann.

Auf diese Geschichte, unser Wissen und unsere Fähigkeiten bauen wir auf und kombinieren Tradition mit neuen Ideen und Möglichkeiten.

Werde Teil einer regionalen und selbstbestimmten Ernährungswende und unterstütze uns durch deine Mitgliedschaft.

Bei Fragen und Interesse schickt uns gerne eine E-Mail oder folge unseren Social Media Kanälen.

Kollektiv@baeckersluud.de

.....

In unseren Cafés kann man sich übrigens auch gut zum Lernen und Austauschen über den letzten Volkshochschulkurs treffen.

Und wer gerne ganz viel über das Backhandwerk lernen möchte, kann Teil unseres Teams werden:
in Vollzeit, Teilzeit, zur Ausbildung oder als Quereinsteiger*in.

Wir freuen uns auf euch!

Entspannt und sicher in die nächste Prüfung - wie geht das?

Workshop für Schülerinnen und Schüler ab 16 Jahren

Wie bereite ich mich gut auf meine nächste Prüfung vor? Wie erstelle ich einen Langzeitlernplan? Wie lerne ich richtig? (Eigenmotivation/Lernstrategien) Und wie gehe ich mit Prüfungsstress (vor/während/nach der Prüfung) um? Diese Fragen und Inhalte werden im Kurs behandelt. Ggf. wird es einen "Exkurs" zum Thema Stressbewältigung geben. Es wird nach Bedarf an die Fragen und Themen der Teilnehmenden angeknüpft. Im Zeitraum zwischen beiden Kursterminen erproben die Teilnehmer*innen ihre erarbeiteten Strategien, sodass der zweite Termin zur Reflexion über das bisher Erreichte und zur individuellen Anpassung genutzt werden kann.

Antje Hahn

Eu 10510

Donnerstag, 07.11.24

17:00 - 20:00 Uhr,

Donnerstag, 28.11.24

17:00 - 20:00 Uhr,

Vhs-Haus

8 UStd., 28,00 Euro

keine Ermäßigung

Antje Hahn

Eu 10511

Donnerstag, 06.02.25

17:00 - 20:00 Uhr,

Donnerstag, 27.02.25

17:00 - 20:00 Uhr,

Vhs-Haus

8 UStd., 28,00 Euro

keine Ermäßigung

Denk mit - bleib fit!

Ganzheitliches Gedächtnistraining

In diesem Kurs wollen wir spielerisch, stressfrei und ohne Leistungsdruck durch gezielte Übungen wichtige Funktionen des Gehirns aktivieren und stärken, Neues aufnehmen und unsere geistige Beweglichkeit trainieren. Der Kurs findet 14-täglich statt.

Karin Behrends

Eu 10592

Termine:

6 x mittwochs 9:30 - 10:45 Uhr

09.10.24, 16.10.24,

06.11.24, 20.11.24,

04.12.24, 18.12.24

Vhs-Haus

10 UStd., 29,00 Euro

Karin Behrends

Eu 10593

Termine:

7 x mittwochs 9:30 - 10:45 Uhr

08.01.25, 22.01.25,

05.02.25, 19.02.25,

05.03.25, 19.03.25,

02.04.25

Vhs-Haus

12 UStd., 34,80 Euro



Systemisches Coaching

Die Führungskraft als Coach

- Bildungsurlaub -

Systemisches Coaching als Grundlage für eigene Veränderungsprozesse ist nicht nur eine Form der Beratung und der Initiierung solcher Prozesse bei sich selbst. Auch im persönlichen und beruflichen Umfeld erlangen die Methoden und Herangehensweisen des Systemischen Coachings immer mehr an Bedeutung. Führungskräfte nutzen das Systemische Coaching für die Arbeit mit ihren Mitarbeiter*innen. Die systemische Herangehensweise bietet ziel- und lösungsorientierte Ansätze und führt mit dieser Haltung zum Erfolg.

Sigrid Wassermeyer

Eu 10612

Montag, 01.09.25 -

Freitag, 05.09.25,

täglich 08:30 - 16:30 Uhr

Vhs-Haus

220,00 Euro

inkl. 20,00 Euro

bes. Aufwand

inkl. 20,00 Euro Lehrmaterial

Es gelten die gesonderten

Rücktrittsbedingungen für

den Bildungsurlaub!



Kontorhaus UTINA



Elisabethstr. 72
23701 Eutin

☎: 0 45 21 / 79 27 0

info@pitzner-schleuter-kg.de

Wir vermieten

- Büroräume
- Gewerbeflächen
- Praxisräume

Die Kunst des überzeugenden Vortrags

Entfesseln Sie Ihr volles Potenzial als Rednerin und Redner

- Kleingruppe -

Sie lernen, wie Sie Ihre Botschaft klar strukturieren und prägnant vermitteln, Medien zur visuellen Unterstützung gestalten und einsetzen, Ihre Körperhaltung, Ihren Stimmeinsatz und Ausdruck verbessern, Nervosität und Lampenfieber reduzieren sowie mit Fragen und Einwänden des Publikums umgehen. Mit theoretischem Input und praktischen Übungen geht es in diesem Workshop darum, die Fähigkeiten als Rednerin und Redner zu perfektionieren und so Vorträge zu halten, die die Zuhörenden aktivieren und nachhaltig beeindrucken.

Myria Lanken

Eu 50600

Samstag, 09.11.24,
11:00 - 14:00 Uhr
Vhs-Haus
4 UStd., 28,00 Euro

Myria Lanken

Eu 50602

Samstag, 15.03.25,
11:00 - 14:00 Uhr
Vhs-Haus
4 UStd., 28,00 Euro

Kommunikation positiv gestalten

- Workshop -

"Man kann nicht nicht kommunizieren" ist eine bekannte Aussage von Paul Watzlawik. Vor dem Körper verschränkte Arme zeigen Distanz oder Desinteresse. Oder doch nicht? Mit einer theoretischen Einführung zum Thema Kommunikation und einem Erfahrungsaustausch werden in kurzen Übungen zu Kommunikation Lernerfahrungen für die eigene Kommunikation gesammelt. Außerdem wird das Thema "was macht Kommunikation mit mir" behandelt.

Ralf Wallner

Eu 10626

Samstag, 22.03.25
14:00 - 17:00 Uhr,
Samstag, 05.04.25
14:00 - 17:00 Uhr,
Vhs-Haus
8 UStd., 37,60 Euro



CuT
Coaching und Training
zur beruflichen Eingliederung



Yvonne Steffen und Team (www.yvonnesteffen.de / mail@yvonnesteffen.de / 0451-2033973 / 0178-2033973
Praxis CuT, Flurstraße 7, 23617 Stockelsdorf (Parkplätze auf dem Grundstück) Bus Linie 9 hält „vor der Tür“

Moderne Haustechnik hat einen Namen



Besuchen Sie unsere Bad-,
Heizungs- und Klima-Ausstellung



cobobes

Tradition seit 1895

Heizung || — || Klima || — || Sanitär

Lübecker Landstraße 32 • 23701 Eutin
www.cobobes.de • Tel. 0 45 21 – 7 04 90

Führungstraining mit Hilfe von Pferden

- Kleingruppe -

Pferde sind die idealen Führungstrainer! Indem sie immer authentisch reagieren, sind sie Spiegel der eigenen Person. Pferde geben dem Menschen eine unmittelbare und eindeutige Resonanz auf sein Verhalten und seine mentale Ausrichtung. Pferde schmeicheln nicht. Sie lernen in diesem Seminar, wie sich Führen im wahrsten Sinne des Wortes anfühlt. Sie lernen wie Sie Präsenz aufbauen, Resonanz erzeugen und Orientierung geben - allein über Ihre mentale Klarheit und Ihre gezeigte Konsequenz. Sie erfahren, was Stärke und Klarheit bedeuten und was Sie dafür tun müssen. Sie erleben Ihre Führungsfehler, trainieren neue Denk- und Verhaltensmuster, erfahren, wie Sie mit minimalen Gesten ein Kraftpaket dazu bringen, Ihnen Aufmerksamkeit entgegenzubringen und kleinsten Anweisungen gerne zu folgen. Das mit dem Pferd Erlernte und Erfahrene lässt sich auf die eigene Arbeit und den Umgang mit Mitarbeiter*innen übertragen. Reitkenntnisse oder Erfahrung im Umgang mit Pferden sind nicht erforderlich. Es geht ausschließlich um das Führen von Pferden.

Karsten Ebeling,

Petra Böttger

Eu 10615

Freitag, 01.11.24

18:30 - 21:00 Uhr,

Samstag, 02.11.24

09:00 - 16:00 Uhr,

Schwentinehof, Sibbersdorf

13 UStd., 120,10 Euro

inkl. 20,00 Euro bes. Aufwand

Karsten Ebeling,

Petra Böttger

Eu 10616

Freitag, 27.06.25

18:30 - 21:00 Uhr,

Samstag, 28.06.25

09:00 - 16:00 Uhr,

Schwentinehof, Sibbersdorf

13 UStd., 120,10 Euro

inkl. 20,00 Euro bes. Aufwand

Konflikte im persönlichen Umfeld meistern

- Vortrag im Dialog -

Konflikte im zwischenmenschlichen Bereich finden sich in allen Lebensbereichen, z.B. bei der Arbeit, im Verein, unter Nachbarn, in der Familie. In diesem "Vortrag im Dialog" erfahren Sie Grundsätzliches zu Konflikten und Lösungsansätzen. An Beispielen, die die Teilnehmenden mitbringen und/oder vom Kursleiter eingebracht werden, wird praxisnah über das Erkennen und Lösen von Konflikten gesprochen. Inhalt: Grundsätzliches zu Konflikten, Aufzeigen von Konfliktpotenzialen, Skizzieren von Lösungsmöglichkeiten.

Ralf Wallner

Eu 10625

Samstag, 08.02.25,

14:00 - 17:00 Uhr

Vhs-Haus

4 UStd., 18,80 Euro



Mindset - raus aus der Gedankenfalle

- Vortrag aus der Reihe "Wissen um fünf" in Kooperation mit der Kreisbibliothek Eutin -

Unsere Gedanken werden durch alle Erlebnisse und Erfahrungen geprägt, die in unserem Unterbewusstsein abgespeichert sind. Sie beeinflussen durchaus unser Leben bis heute. Mit einem veränderten Mindset können alte Glaubenssätze über Bord geworfen werden. Es gibt kleine Tricks, mit denen es gelingen kann, das Mindset zu verändern. Welche dies sein könnten, ist Gegenstand des Vortrags.

Silke Wehde

Eu 10603

Donnerstag, 16.01.25,

17:00 Uhr

Kreisbibliothek Eutin, Galerie
Schlossplatz 2

10,00 Euro

keine Ermäßigung

Wissen um fünf ist eine kleine Vortragsreihe in Kooperation mit der Kreisbibliothek Eutin. Wenn genug Anmeldungen **bei der Vhs** (wichtig!) eingegangen sind, finden die Vorträge immer ab 17:00 Uhr auf der Galerie in der Kreisbibliothek statt. Im Studienjahr 2024/25 sind zunächst diese Themen vorgesehen:

Dozent*in Titel	Datum	Kurs- Nr.	Seite
Corinna Steinmetz: Tosende Stille - Lesung	21.11.24	E20115	27
Silke Wehde: Mindset – raus aus der Gedankenfalle	16.1.25	E10603	10
Silke Wehde: Charakterstrukturen – die Macht der Emotionen	13.2.25	E10604	11
Paul Jacob Sperrle: Entdeckungen, Überraschungen und Aktuelles aus dem Eutiner Stadtarchiv	27.3.25	E10100	18

neu

Lieblingsbücher reparieren

Buch-Reparatur-Beratung in der Kreisbibliothek

- in Kooperation mit der Kreisbibliothek Eutin -

An jedem letzten Dienstag im Monat (ab September 2024) lädt Peter Krauß von 14:30 bis 16:00 Uhr zur "Buch-Reparatur-Beratung" in die Kreisbibliothek ein. Wer möchte, kann das reparaturbedürftige Lieblingsbuch mitbringen und sich beraten lassen, ob und in welcher Form eine Reparatur durchgeführt werden könnte.

Eine Anmeldung ist nicht notwendig, schauen Sie einfach vorbei.

Peter Krauß

Eu 21020

dienstags

24.09.24, 29.10.24,

26.11.24, 28.01.25,

25.02.25, 25.3.25,

29.4.25, 27.05.25

jeweils 14:30 - 16:00 Uhr

Kreisbibliothek Eutin

Schlossplatz 2

Es ist nie zu spät, noch einmal etwas Neues anzufangen

Impulse für einen Perspektivenwechsel mit Hilfe von biografischen Schreibübungen für Frauen - Kleingruppe -

Jede neue Lebensphase ist spannend, weil sich die persönlichen Bedürfnisse und manchmal auch die äußeren Umstände verändern und eine Anpassung erfordern. Die Fähigkeit, Veränderungen zu meistern, ist daher lebenswichtig. Vor allem die Erkenntnis, an welcher Stelle Sie das Ruder herumreißen können oder mit der Strömung paddeln müssen. Wie Sie diesen Unterschied erkennen und nutzen können, wird ein zentrales Thema in diesem Seminar sein. Kleine Aufgaben zwischen den Kurstagen werden Ihren Mut stärken, neue Wege zu beschreiten. Die biografische Methode ermöglicht die Begegnung mit sich selbst, den eigenen Stärken und dem Lebensmuster. Keine Schreiberfahrung erforderlich. Die Dozentin lebt seit 2022 in Ostholstein und arbeitet seit 30 Jahren als Veränderungs-Coach.

Monika Becht

Eu 10620

4 x samstags, ab 22.03.25

14:00 - 18:00 Uhr

Vhs-Haus

22 UStd., 99,00 Euro

Charakterstrukturen - die Macht der Emotionen

- Vortrag aus der Reihe "Wissen um fünf" in Kooperation mit der Kreisbibliothek Eutin -

In diesem Vortrag geht es um Fragen wie: Warum ticke ich wie ich ticke? Welche Persönlichkeitstypen gibt es und was prägt sie? Wodurch könnte unser Verhalten gesteuert und geprägt sein? Und wie könnte es gelingen, andere zukünftig besser zu verstehen?

Silke Wehde

Eu 10604

Donnerstag, 13.02.25,

17:00 Uhr

Kreisbibliothek Eutin, Galerie

Schlossplatz 2

10,00 Euro

Innere Balance mit Meditation

In herausfordernden Zeiten ist es gut, im inneren Gleichgewicht zu sein, oder über Strategien zu verfügen, das innere Gleichgewicht wieder aufbauen zu können. In diesem Tagesseminar werden Möglichkeiten aufgezeigt, Resilienz zu entwickeln, um besonders in Krisenzeiten neue Energie und Kraft zu bekommen. Es werden Strategien und meditative Übungen für innere Ruhe, Balance und positive Gedanken vermittelt.

Monika Richter-Perschke

Eu 10610

Samstag, 28.09.24,

11:00 - 16:00 Uhr

Vhs-Haus

7 UStd., 28,00 Euro



Weiterbildung zur Fachkraft für Ressourcenorientierte Sozialpädagogische Familienhilfe - in Kooperation mit dem Matthiehaus - - Bildungsurlaub -

Die Weiterbildung vermittelt eine ethische Grundhaltung, ein hohes Maß an Selbstreflexion, sowie theoretisches Wissen, methodisches Können und praktische Fähigkeiten, die zur Beratung und Begleitung von Familien direkt im System qualifizieren. Als roter Faden der Weiterbildung ist die Vermittlung handlungsorientierter Methoden und Techniken für die Arbeit mit der Familie zu sehen. Die Kursinhalte verteilen sich auf die Bereiche: Päd./Psych. Grundlagen und Theorien, Besonderheiten in der Sozialpädagogischen Familienhilfe, Methoden und Techniken, praktisches Training.

Die zweijährige Weiterbildung (2024 - 2026) umfasst vier Blockwochen und drei Vertiefungstage mit insgesamt 182 Unterrichtsstunden. Zielgruppe sind Fachkräfte aus den Bereichen Erziehung, Bildung, Beratung und Betreuung: Pädagog*innen, Sozialpädagog*innen, Erzieher*innen und Heilpädagogen*innen, sowie Kräfte, die bereits mit Familien arbeiten. Weitere Informationen zu den Inhalten, Terminen und Kosten unter: www.eutiner-modell.de

Holger Schröder,
Henriette Liebmann
Eu 50040

21.10. - 24.10.24 + 24.01.25
14.04. - 17.04.25 + 11.07.25
20.10. - 23.10.25 + 23.01.25
30.03. - 02.04.26
matthiehaus angela metzler
Segenhörn
182 UStd.

EINMAL PRINZ & PRINZESSIN SEIN!

Kindergeburtstage im
SCHLOSS EUTIN



Der **Eltern-Kompass** zur Stärkung der Gesundheitskompetenz von Eltern ist auf Initiative der Gesundheitskonferenz des Kreises Ostholstein in Kooperation mit den Volkshochschulen Ostholsteins entstanden. Neben der Vermittlung des fachlichen Wissens steht das Ausprobieren verschiedener Angebote für ihr Kind im Vordergrund. Es geht darum, für ihren Familienalltag konkrete Ideen mitzunehmen. Die Eltern heben im Laufe der Kurse eine "Schatzkiste" mit passenden Methoden für zu Hause. Das Ziel ist es, die Entwicklung von Kindern im Alter bis zu 10 Jahren insbesondere in den Bereichen Bewegung, Sprache und seelische Gesundheit zu unterstützen.

Immer in Bewegung - Eltern-Kompass

- Vortrag -

Kinder sind meist gerne aktiv und haben scheinbar unerschöpfliche Energie. Welcher Bewegungstyp ist Ihr Kind? Was hat es mit Bewegungsmangel auf sich und wieso sind auch Ruhepausen wichtig? Was waren eigentlich Ihre Vorlieben als Kind? Auf alle Fragen finden wir im Austausch Antworten und probieren konkrete Bewegungsangebote aus.

N.N.

Eu 10550

Januar/Februar 2025
19:00 Uhr
Vhs-Haus
Teilnahme kostenlos

Überall steckt Sprache drin! - Eltern-Kompass

In diesem Modul erfahren Eltern, wie sie die Sprachkompetenz ihres Kindes fördern können. Ist Ihr Kind eher eine "Quasselstrippe" oder "stumm wie ein Fisch"? Was ist eigentlich "normal" und wie kann ich mein Kind im Familienalltag unterstützen? Am Beispiel von Ernie & Bert entdecken Sie, wie komplex die Sprachentwicklung ist.

Karina Murach

Eu 10552

Donnerstag, 06.02.25,
18:30 - 20:45 Uhr
Vhs-Haus
3 UStd., Teilnahme kostenlos

Mir geht's gut! - Eltern-Kompass

An diesem Abend erfahren Eltern, wie sie die seelische Gesundheit ihres Kindes stärken können. Was ist eigentlich Resilienz? Ein Schwerpunkt liegt auf der Entwicklung und Bedeutung seelischer Gesundheit mit Leitfragen wie z.B.: Wie geht es mir? Wie geht es meinem Kind/meinen Kindern? Die eigene Gesundheit und die gesunde Kindesentwicklung stehen im Vordergrund. Sie erfahren, welche Sätze Kindern gut tun!

Karina Murach

Eu 10554

Donnerstag, 20.02.25,
18:30 - 20:45 Uhr
Vhs-Haus
3 UStd., Teilnahme kostenlos



Die Vorträge mit Gespräch bieten eine **Einführung in die Philosophie** und die Beschäftigung mit dem eigenen Philosophieren in einem Kreis gleichgesinnter, interessierter Menschen. Durch ausgewählte Texte oder Bildmaterialien werden immer wieder die Bezüge zur Geistesgeschichte, zur Systematik des Faches mit seinen verschiedenen Disziplinen und zu einzelnen Denkerpersönlichkeiten hergestellt. Das Text- und Bildmaterial wird gegen Kostenerstattung vom Dozenten bereitgestellt.

Vom "wackelnden Gang" der Demokratie.

Gedanken über Krise und Kritik

Philosophischer Vortrag mit Gespräch I

Die Beschreibung des Kursinhaltes finden Sie auf der Homepage www.vhs-eutin.de.

Dr. Roland Daube

Eu 10801

Freitag, 20.09.24,
15:00 - 17:15 Uhr
Vhs-Haus
3 UStd., 15,00 Euro

Universalismus oder Identitätspolitik:

Wie gültig sind unsere Werte?

Philosophischer Vortrag mit Gespräch II

Die Beschreibung des Kursinhaltes finden Sie auf der Homepage www.vhs-eutin.de.

Dr. Roland Daube

Eu 10802

Freitag, 22.11.24,
15:00 - 17:15 Uhr
Vhs-Haus
3 UStd., 15,00 Euro

Urworte und Urgesänge.

Von Anfängen unseres Denkens

Philosophischer Vortrag mit Gespräch III

Die Beschreibung des Kursinhaltes finden Sie auf der Homepage www.vhs-eutin.de.

Dr. Roland Daube

Eu 10803

Freitag, 10.01.25,
15:00 - 17:15 Uhr
Vhs-Haus
3 UStd., 15,00 Euro

Jahreszeiten und Lebensabschnitte.

Eine philosophische Betrachtung

Philosophischer Vortrag mit Gespräch IV

Die Beschreibung des Kursinhaltes finden Sie auf der Homepage www.vhs-eutin.de.

Dr. Roland Daube

Eu 10804

Freitag, 14.03.25,
15:00 - 17:15 Uhr
Vhs-Haus
3 UStd., 15,00 Euro

Denken und Dichtung:

Philosophie im Werk Hermann Hesses

Philosophischer Vortrag mit Gespräch V

Die Beschreibung des Kursinhaltes finden Sie auf der Homepage www.vhs-eutin.de.

Dr. Roland Daube

Eu 10805

Freitag, 09.05.25,
15:00 - 17:15 Uhr
Vhs-Haus
3 UStd., 15,00 Euro



Kulturelle Aneignung - alles nur geklaut?

- ein Online-Beitrag aus der Diskussionsreihe Perspektive

Europa -

Die Beschreibung des Kursinhaltes finden Sie auf der Homepage www.vhs-eutin.de.

Tahir Della

Eu 10250

Dienstag, 05.11.24,
19:00 Uhr
online
Teilnahme kostenlos

Der Oman - Wüsten, Wadis und Weihrauch

- Vorankündigung für Herbst 2025 -

Die Geschichte des Sultanats ist ebenso vielfältig wie seine Landschaft. Architektonische Highlights treffen auf archäologische Besonderheiten, Kunsthandwerk auf jahrtausendealte Seefahrerkultur. Im Land des Weihrauchs treffen Tradition und Moderne aufeinander, umrahmt von wilden Bergwelten und Canyons, Wüsten, Wadis und Oasen. Sie tauchen ein in die verschiedenen Aspekte des Omans und begeben sich auf eine Reise zu den landschaftlichen und kulturellen Höhepunkten dieses Landes. Die Studienreise mit UNique Reisen Hamburg ist für Oktober 2025 geplant. Wer sich für die Reise interessiert, kann sich unverbindlich bei der Vhs Eutin melden und erhält weitere Informationen, sobald sie vorliegen.

Markus Föhrweißer

Eu 10900

Infoabend am 27. März 2025,
19:00 Uhr Vhs-Haus.
Reisedaten und Kosten
werden bekannt gegeben,
sobald sie feststehen.

Tipp

**EDV-Kurse
ab
Seite 44**

Tourenplanung mit Komoot

Komoot und ähnliche Apps

- Vortrag -

Ob Fahrradtour oder Wanderung - eine Tour zu planen, steigert die Vorfreude und ist immer hilfreich und sinnvoll. Hier bieten sich die sogenannten Tourenplaner wie Komoot oder andere an. Dieser Vortrag vermittelt einen ersten Einblick, wie man eine Wander- oder Fahrradtour zu Hause am Bildschirm planen und während der Tour auf einem Smartphone oder Tablet sinnvoll nutzen kann. Außerdem wird aufgezeigt, welche alternativen Tourenplaner es sonst noch gibt.

Fritz Meyer

Eu 50550

Mittwoch, 07.05.25,
18:15 - 19:45 Uhr
Vhs-Haus
10,00 Euro
keine Ermäßigung

Fritz Meyer

Eu 50551

Samstag, 24.05.25,
10:00 - 11:30 Uhr
Vhs-Haus
10,00 Euro
keine Ermäßigung



Alexander von Humboldt: Entdecker, Naturforscher, Weltreisender - in Kooperation mit der Eutiner Landesbibliothek -

Mitreißend, neugierig, weltoffen, tolerant - nur nicht gegenüber Engstirnigkeit und Trägheit. Alexander von Humboldt war alles, was seine preußischen Kollegen nicht waren. Würde der Berliner Adelsproß, der Weltreisende, Naturforscher, Schriftsteller und Wissenschaftler heute leben, hätte er einen Instagram-Account, der die Welt verändern könnte. Er wusste schon vor über 200 Jahren, dass jedes menschliche Handeln einen Einfluss auf unser Klima hat, dass alle Menschen gleich sein sollten und dass Diversität was Großartiges ist.

Esther Dörrhöfer
Eu 10105
Mittwoch, 06.11.24,
17:00 - 19:00 Uhr
Landesbibliothek
3 UStd., 11,70 Euro

Maria Sibylla Merian: Ein außergewöhnliches Frauenleben

- in Kooperation mit der Eutiner Landesbibliothek -

Einer der größten Schätze der Eutiner Landesbibliothek ist das "Blumenbuch". Maria Sibylla Merian hat es zwischen 1675 und 1680 aquarelliert, dann in Kupfer gestochen und selbst koloriert. Die Farben sind bis heute von traumhafter Leuchtkraft und wunderschön. So außergewöhnlich wie das Blumenbuch ist auch das Leben von Maria Sibylla Merian. Esther Dörrhöfer erzählt über das spannende Leben und das vielfältige Werk der Künstlerin, Naturforscherin und Unternehmerin.

Esther Dörrhöfer
Eu 10106
Mittwoch, 02.04.25,
17:00 - 19:00 Uhr
Landesbibliothek
3 UStd., 11,70 Euro



TAG- & NACHTRUF Eutin 0 45 21 – 790 540 Bad Malente 0 45 23 – 22 91

In guten Händen.



Service-Nummer: 04521 793290

In **Schleswig-Holstein** kann man am Rande vieler Ortschaften herrliche Herrenhäuser entdecken, die zu größeren Gütern gehören. Diese Herrenhäuser sind Zeugnisse der schleswig-holsteinischen Aristokratie, die seit dem Mittelalter die Elite der Gesellschaft bildete. In dieser Reihe werden die Entwicklung des Adels in Schleswig-Holstein, die wichtigsten Adelsfamilien und ihre Güter vorgestellt. Der Hobby-Historiker Wilhelm Lindert hat sich intensiv mit dem Thema beschäftigt.

Entstehung und Entwicklung des Adels im Deutschen Reich im Mittelalter
Aristokratie in Schleswig-Holstein I

Wilhelm Lindert
Eu 10120
Samstag, 09.11.24,
15:00 Uhr
Vhs-Haus
10,00 Euro
keine Ermäßigung

Das Lehnswesen in Schleswig-Holstein
Aristokratie in Schleswig-Holstein II

Wilhelm Lindert
Eu 10121
Samstag, 23.11.24,
15:00 Uhr
Vhs-Haus
10,00 Euro
keine Ermäßigung

Entstehung und Entwicklung des Adels in Schleswig-Holstein vor und nach der Reformation in Schleswig, in Holstein und in Wagrien
Aristokratie in Schleswig-Holstein III

Wilhelm Lindert
Eu 10122
Samstag, 15.02.25,
15:00 Uhr
Vhs-Haus
10,00 Euro
keine Ermäßigung

Die wichtigsten Adelsfamilien in Schleswig-Holstein und ihre Güter (1)
Aristokratie in Schleswig-Holstein IV

Wilhelm Lindert
Eu 10123
Samstag, 15.03.25,
15:00 Uhr
Vhs-Haus
10,00 Euro
keine Ermäßigung

Die wichtigsten Adelsfamilien in Schleswig-Holstein und ihre Güter (2)
Aristokratie in Schleswig-Holstein V

Wilhelm Lindert
Eu 10124
Samstag, 05.04.25,
15:00 Uhr
Vhs-Haus
10,00 Euro
keine Ermäßigung



Kochen wie bei Hellwags

Geschichte und Geschichten regionalgeschichtlicher Kochbücher aus den Sammlungen der Eutiner Landesbibliothek - Vortrag in Kooperation mit der Landesbibliothek Eutin -

Der Vortrag widmet sich einem handschriftlichen Rezeptbuch aus dem Jahr 1836, welches heute in der Eutiner Landesbibliothek aufbewahrt wird. Verfasst wurde es von Anne Friederike Hellwag, geb. Stricker (1792-1882), einer Schwiegertochter des Eutiner Arztes und Physikers Christoph Friedrich Hellwag (1754-1835). Als "gute[r] Rathgeber", der nicht nur eine Sammlung von 203 Speiserezepten enthält, sondern auch solche für Haus- und Heilmittel, hatte die Eutinerin ihn ihrer 17-jährigen Tochter Sophie geschenkt. Der Vortrag gewährt auch Einblicke in einige gedruckte Kochbücher aus dem 19. Jahrhundert und bettet sie in den regional- und kulturgeschichtlichen Kontext ein.

Bitte beachten Sie auch den Kochkurs mit dem 3-Gänge-Menü zum Valentinstag am Samstag, den 15. Februar 2025, Kurs Nr. E30520.

**Dr. Betty Brux-Pinkwart
Eu 10128**

Freitag, 14.02.25,
17:00 Uhr
Landesbibliothek Eutin,
Vortragsraum
10,00 Euro
keine Ermäßigung

Tipp

**Den passenden
Kochkurs
finden Sie auf
Seite 73**

Entdeckungen, Geheimnisse und Aktuelles aus dem Eutiner Stadtarchiv

- Vortrag aus der Reihe "Wissen um fünf" in Kooperation mit der Kreisbibliothek Eutin -

Archive bilden das Fundament für die Überlieferung unserer Kulturwerte, sie sind unsere historische Erinnerung. Das Stadtarchiv Eutin ist das öffentliche Gedächtnis unserer Stadt. Aber was bewahrt es eigentlich auf? Welche Schätze finden sich hier und was befindet sich in einer Geheimakte? Anhand von Bildern und Originalen werden diese Fragen geklärt. Fragen von Geschichtsinteressierten sind herzlich willkommen!

**Jakob Paul Sperrle
Eu 10100**

Donnerstag, 27.03.25,
17:00 Uhr
Kreisbibliothek Eutin, Galerie
Schlossplatz 2
Teilnahme kostenlos

Lange Nacht der
DEMOKRATIE ★

AN ÜBER 12 ORTEN IN SCHLESWIG-HOLSTEIN

www.politische-bildung.sh/lndd

Lange Nacht der
DEMOKRATIE
MITTWOCH, 2.10.2024

Koordination



LANDESBEAUFTRAGTER
FÜR POLITISCHE
BILDUNG



Landesverband
Schleswig-Holstein

Mit Förderung durch



Wie ordne ich meine Sammlung bzw. mein Vereinsarchiv

Sie sammeln Dokumente und Artefakte zu Ihrem Interessensgebiet, Sie haben einen Nachlass zur Ihrer Familiengeschichte, Sie haben ein Fotoarchiv oder Sie führen ein Vereinsarchiv? In diesem Seminar wird Ihnen gezeigt, wie Sie effizient und sinnvoll Ihre Unterlagen so sortieren, dass Sie diese schnell wiederfinden und lange daran Freude haben. Es werden einfache Prinzipien der Ordnung, Erhaltung und des Aussortierens vermittelt. Beim ersten Termin werden die Fragen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer gesammelt und Grundkenntnisse der privaten Archivierung vermittelt. Beim zweiten Termin wird den Teilnehmenden eine Möglichkeit für die Archivierung ihrer Sammlung aufgezeigt.

Dieser Kurs befähigt Sie auch zur ehrenamtlichen Mitarbeit im Stadtarchiv Eutin.

Jakob Paul Sperrle

Eu 10130

2 x freitags, ab 13.09.24

16:00 - 18:00 Uhr

Rathaus Eutin, Sitzungssaal
6 UStd., Teilnahme kostenlos

Info

Weiteres zum
Thema
Archivieren auf
Seite 48



Binchen Kommunales Kino Eutin

Albert-Mahlstedt-Str. 2 • 23701 Eutin • www.koki-eutin.de

Wir spielen jeden Freitag um 20 Uhr die schönsten, besten, innovativsten, aufrüttelndsten, spannendsten, besinnlichsten, lustigsten, beliebtesten, gewagtesten, unterhaltendsten und klügsten Filme, die Sie gesehen haben sollten (wenn wir nicht einen Theaterabend haben).

Wir versenden an Interessenten einen wöchentlichen Newsletter mit dem aktuellen Programm. Wenn Sie ihn erhalten wollen, schicken Sie eine Mail mit dem Betreff »Kino« an: Kultur@kulturbund-eutin.de



Imker-Schnupperkurs

- Kleingruppe -

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, in die Hobby-Imkerei hinein-zuschnuppern. Von März bis Juli beobachten wir die Entwicklung der Bienenvölker und schauen uns die vielen Möglichkeiten an, wie Honig-Bienen und Wildbienen leben.

Bitte klären Sie unbedingt vor dem Kurs ab, dass Sie keine Insektengift-Allergie haben, da Stiche nicht immer vermieden werden können.

Die Arbeit an den Bienen ist wetterabhängig. Es kann deshalb zu Terminverschiebungen kommen.

Holger Schröder

Eu 11005

8 x donnerstags
27.03.25, 03.04.25,
08.05.25, 22.05.25,
05.06.25, 19.06.25,
03.07.25, 17.07.25
jeweils 17:30 - 19:00 Uhr
Vhs-Haus bzw. Treffpunkt
16 UStd., 62,40 Euro

Naturkundliche Führung um den Suhrer See

- im Rahmen der landesweiten Aktionswoche Biologische Vielfalt -

Was ist Biodiversität? Warum ist Artenvielfalt wichtig? Wir erleben die Natur während einer Führung mit der Naturtrainerin und entdecken allerlei Lebewesen am, auf, über und sogar unter dem Wasser. Am Beispiel des Ökosystems am Suhrer See begreifen wir auf anschauliche Weise sprichwörtlich die Zusammenhänge des Lebens - mitten im faszinierenden Naturschutzgebiet. Neben der reinen Wissensvermittlung aktivieren wir auf der 7 km langen Wanderung unsere Sinne, entspannen uns und lassen uns von der Natur inspirieren. Geeignet für Kinder ab ca. 8 Jahren und Erwachsene.

Sonja Sporn

Eu 11010

Freitag, 20.09.24,
15:00 - 18:00 Uhr
Treffpunkt: Niederkleveez
Parkplatz ev. Kirche
4 UStd., 16,60 Euro
inkl. 5,00 Euro Lehrmaterial

Sonja Sporn

Eu 11011

Freitag, 06.06.25,
15:00 - 18:00 Uhr
Treffpunkt: Niederkleveez
Parkplatz ev. Kirche
4 UStd., 16,60 Euro
inkl. 5,00 Euro Lehrmaterial

Club der jungen Forscher*innen

Die Vielfalt der Laubbäume

- für Kinder ab 7 Jahren -

An diesem Vormittag entdecken wir die Laubbäume rund um das Vhs-Haus. Wir führen Experimente und Spiele mit den verschiedenartigen Blättern und Früchten durch und sind kreativ: Jedes Kind bedruckt mit gesammelten Laubblättern eine Stofftasche zum Mitnehmen.

Dr. Sylvia Drews

Eu 11020

Samstag, 12.10.24,
10:00 - 13:00 Uhr
Vhs-Haus
4 UStd., 19,60 Euro
inkl. 4,00 Euro Material-
kosten
keine Ermäßigung

Club der jungen Forscher*innen

Rotkohl oder Blaukraut?

- für Kinder ab 7 Jahren -

Warum heißt Rotkohl in Süddeutschland Blaukraut? Wir gehen dieser Frage mit Experimenten auf den Grund und werden erleben, dass in Rotkohl noch viele weitere Farben stecken. Die neu gewonnenen Erkenntnisse nutzen wir, um Zauberpapier herzustellen.

Dr. Sylvia Drews

Eu 11021

Samstag, 25.01.25,
10:00 - 12:15 Uhr
Vhs-Haus
3 UStd., 13,70 Euro
inkl. 2,00 Euro Materialkosten
keine Ermäßigung

Club der jungen Forscher*innen

Brausepulver unter der Lupe

- für Kinder ab 7 Jahren -

Warum sprudelt Brausepulver, sobald wir Wasser dazugeben? Was prickelt da eigentlich? Welche Zutaten sorgen für das Blubbern? Durch Experimente erhalten wir die Antworten und lassen es mit unserem neu gewonnenen Wissen knallen und zischen.

Dr. Sylvia Drews

Eu 11022

Samstag, 01.03.25,
10:00 - 12:15 Uhr
Vhs-Haus
3 UStd., 13,70 Euro
inkl. 2,00 Euro Materialkosten
keine Ermäßigung

Erste Hilfe am Hund

- Kleingruppe -

Bei jedem Notfall kommt es auf die Erste Hilfe an. Im ersten Teil des Kurses wird gezeigt, wie man bei seinem Hund Verletzungen vorbeugen kann und wie man bei einem Unfall/Notfall vorgeht. Weiter geht es mit vielen praktischen Übungen und Techniken der Ersten Hilfe. Die Teilnehmenden erlernen Reanimationsmaßnahmen, Wundversorgung und das Anlegen von Verbänden sowie Maßnahmen der Ersten Hilfe z.B. bei Magendrehung oder Vergiftungen. Der Kurs findet OHNE den eigenen Hund statt.

Jana Heymann

Eu 10050

Freitag, 15.11.24,
17:00 - 21:00 Uhr
Vhs-Haus
6 UStd., 51,00 Euro
inkl. 15,00 Euro bes. Aufwand und Material

Jana Heymann

Eu 10051

Freitag, 21.02.25,
17:00 - 21:00 Uhr
Vhs-Haus
6 UStd., 51,00 Euro
inkl. 15,00 Euro bes. Aufwand und Material



Die folgenden **Online-Vorträge** zum Thema "**Energie**" finden in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein statt. Die Teilnahme daran ist, Dank der Projektförderung des Bundesministeriums für Wirtschaft und Energie (BMW), kostenlos. Den Link zur Veranstaltung und Informationen über notwendige technische Voraussetzungen erhalten Sie vor dem Termin per E-Mail.



Solarstrom von Balkon und Terrasse

- in Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale SH -

Ingo Sell

Eu 10400

Dienstag, 08.10.24,

18:00 Uhr

online

Teilnahme kostenlos



Dachdämmung: Im Sommer kühl, im Winter warm

- in Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale SH -

Reginald Reincke

Eu 10401

Mittwoch, 22.01.25,

19:00 Uhr

online

Teilnahme kostenlos



10 Tipps, die die Heizkosten senken

- in Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale SH -

Beate Oedekoven

Eu 10402

Dienstag, 18.02.25,

18:00 Uhr

online

Teilnahme kostenlos

IHR ZUVERLÄSSIGER PARTNER SEIT ÜBER 100 JAHREN

KRIPKE

ELEKTRO • TV + KUNDENDIENST

BRAAKER STRASSE 8 · 23701 EUTIN-NEUDORF

TELEFON 0 45 21 / 26 91 · Whats-App 0151-56541008

www.elektro-kripke-eutin.de · E-Mail: info@kripke.org

Service-Nummer: 04521 793290

neu

Leben retten lernen

Umgang mit dem Defibrillator und Reanimation für Laien

Leben retten kann man lernen! In diesem Kurs geht es um die Grundlagen für eine erfolgreiche Wiederbelebung in Theorie und Praxis. Dazu gehört das Erkennen der Notfallsituation, Absetzen eines Notrufs sowie das Einleiten lebensrettender Maßnahmen. Der Umgang mit dem AED (automatisierter externer Defibrillator) wird ebenso geübt wie grundlegende Erst-Hilfe-Maßnahmen.

Andreas Arendt

Eu 30300

Donnerstag, 05.12.24,
18:15 - 21:15 Uhr
Vhs-Haus
4 UStd., 48,00 Euro

Andreas Arendt

Eu 30301

Samstag, 05.04.25,
10:00 - 13:00 Uhr
Vhs-Haus
4 UStd., 48,00 Euro

Vorsorgevollmacht, Patienten- und Betreuungsverfügung

- in Zusammenarbeit mit dem Betreuungsverein Ostholstein -

- Vortrag und Gespräch -

Wer regelt meine Angelegenheiten in den Zeiten, in denen ich nicht in der Lage dazu bin? Wer setzt meine Behandlungswünsche durch, wenn ich mich nicht mehr selbst äußern kann? Jeder Mensch kann unabhängig vom Alter in Situationen geraten, in denen andere für sie/ihn entscheiden müssen. Mit einer Vorsorgevollmacht bestimme ich in gesunden Tagen selbst, wer mich in diesem Fall vertreten soll. Denn Ehepartner oder Kinder sind nicht automatisch gesetzliche Vertreter.

Klaus Häring

Eu 10210

Dienstag, 17.09.24,
18:30 Uhr
Vhs-Haus
Teilnahme kostenlos

Klaus Häring

Eu 10211

Montag, 10.02.25,
18:30 Uhr
Vhs-Haus
Teilnahme kostenlos

Klaus Häring

Eu 10212

Montag, 23.06.25,
18:30 Uhr
Vhs-Haus
Teilnahme kostenlos

DURCHBLICK
IM DIGITALEN
ZEITALTER

BRILLEN HOTH

SEIT 1950

brillen-hoth.de



Letzte-Hilfe-Kurs - am Ende wissen, wie es geht - in Kooperation mit der Hospizinitiative Eutin e.V. -

Wir vermitteln das "kleine 1x1 der Sterbebegleitung" für alle: Das Umsorgen von schwerkranken und sterbenden Menschen am Lebensende. Der Kurs besteht aus vier Einheiten mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Die Moderation erfolgt durch erfahrene und zertifizierte Kursleitende. Weitere Informationen unter:
www.letztehilfe.info

Brigitte Maas
Eu 10200

Dienstag, 19.11.24,
16:00 - 20:00 Uhr
Hospizinitiative Eutin,
Albert-Mahlstedt-Str. 20
6 UStd., 17,40 Euro

Demenz - Besonderheiten der Kommunikation - in Kooperation mit dem Sankt Elisabeth Krankenhaus Eutin -

Herausforderndes Verhalten eines Menschen mit Demenz kann die sorgende Umgebung massiv belasten. Oft ist nicht klar, warum ein solches Verhalten auftritt. Ziele des Kurses sind: Demenzielles Verhalten besser verstehen, in herausfordernden Situationen richtig handeln, durch spezielle Sprechformen Situationen entschärfen und dem an Demenz erkrankten Menschen Ängste und Unsicherheit nehmen. Die Teilnehmenden lernen, warum sich Menschen mit Demenz an früher erinnern, aber das eben Gesagte vergessen haben, und wie man dies in der Kommunikation nutzen kann. Der Dozent ist Fachpflegekraft ATP-G (aktivierend-therapeutische Pflege in der Geriatrie) und Pfliegertrainer.

Markus Klein
Eu 10236

Montag, 28.04.25,
14:30 - 16:00 Uhr
Vhs-Haus
2 UStd., Teilnahme kostenlos

DACHDECKERMEISTER

EWALD  **STRAUCH** G m b H

„Wir lieben Dächer!“

FLACHDACH • STEILDACH
FASSADE • BAUKLEMPNEREI

SIEMENSSTR. 13 • 23701 EUTIN
TEL: 04521/2864 • WWW.DACHDECKER-STRAUCH.DE

Die folgenden **Online-Vorträge** zum Thema **"Geld und Versicherungen"** finden in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein statt. Die Teilnahme daran ist, Dank der Projektförderung des Bundesministeriums für Wirtschaft und Energie (BMWi), kostenlos. Den Link zur Veranstaltung und Informationen über notwendige technische Voraussetzungen erhalten Sie vor dem Termin per E-Mail.



Richtig versichert - viel Geld gespart
- in Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale SH -

Michael Herte
Eu 10300
Mittwoch, 09.10.24,
18:00 Uhr
online
Teilnahme kostenlos



Sparen für den Nachwuchs
- in Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale SH -

Martina Ruffmann
Eu 10301
Donnerstag, 16.01.25,
18:00 Uhr
online
Teilnahme kostenlos

STRANDGOLFER
ADVENTUREGOLF / FAHRRADVERLEIH

APRIL - OKT. TÄGLICH GEÖFFNET

INFOS UNTER WWW.STRANDGOLFER.DE
TEL.: 0172/6420080 • EMAIL: INFO@STRANDGOLFER.DE
Strandallee 135-137 • 23669 Timmendorfer Strand



Aufklärung und Goethezeit

Die "Achsenzeit" der Moderne - Lektürekurs

In der vom Gedanken der Aufklärung inspirierten "Goethezeit" (1770-1830) erschienen viele Schriften, deren beredte Titel ein intensives Nachdenken über die Geschichtlichkeit des eigenen Zeitalters bekunden: Kants "Idee zu einer allgemeinen Geschichte in weltbürgerlicher Absicht" (1784), Schillers "Was heißt und zu welchem Ende studiert man Universalgeschichte?" (1789), Schleiermachers "Über Religion. Reden an die Gebildeten unter ihren Verächtern" (1799) oder Fichtes "Die Grundzüge des gegenwärtigen Zeitalters" (1806) sind als Gegenstand dieses Kurses Beispiele einer vielbewegten und -bewegenden Kulturepoche, die man in Würdigung ihrer Bedeutung für unsere heutige Zeit auch als "Achsenzeit der Moderne" auffassen könnte: "Diese Achse wäre dort, wo geboren wurde, was seitdem der Mensch sein kann". (Jaspers)

Dr. Roland Daube

Eu 10820

5 x dienstags
 15.10.24, 10.12.24,
 04.02.25, 01.04.25,
 03.06.25
 jeweils 18:15 - 20:15 Uhr
 Vhs-Haus
 15 UStd., 73,50 Euro

Tipp

**Lieblings-
bücher
reparieren**

Seite 10

In 80 Texten um die Welt: Rumänien

- Seminar -

In loser Folge wird die Reihe "In 80 Texten um die Welt" fortgesetzt. Dieses Mal geht es um ein Land, das bis heute eine zweisprachige Literatur hervorbringt: Rumänien. In diesem Land, dessen Grenzen sich im Laufe der Geschichte immer wieder veränderten, gab und gibt es aber noch viele andere Sprachen, in denen Texte entstanden sind. Wir wollen uns jedoch nur auf zwei Literaturen in Rumänien konzentrieren: Auf die rumänische, die gerade in der Moderne und Postmoderne bedeutende Autor*innen hervorbrachte; und auf die deutsch-sprachige, die von Nikolaus Lenau bis zu Herta Müller und anderen zeitgenössischen Schriftsteller*innen reicht. Beiden ist gemeinsam, dass sie sowohl im Lande selbst als auch im Ausland geschrieben werden.

Prof. Dr. Axel E. Walter

Eu 20103

Samstag, 24.05.25,
 14:00 - 17:00 Uhr
 Landesbibliothek Eutin,
 Lesesaal
 4 UStd., 20,00 Euro

Info

**Bitte melden Sie sich
 rechtzeitig an. Es wäre
 schade, wenn wir einen
 Kurs absagen, weil wir
 nicht wissen, dass Sie
 kommen möchten!**

Bonjour Deutschland

- Lesung in Kooperation mit der Kreisbibliothek Eutin -

Seit fast 40 Jahren lebt die Französin Martine Lestrat in Deutschland. Vieles hat sie in dieser Zeit mit den Deutschen und der deutschen Sprache erlebt. Die Autorin liest aus ihrem Buch "Bonjour Deutschland!": lustige und nachdenklich machende Geschichten, stets mit Humor betrachtet und geschrieben. Eine Kurzgeschichte wird auf Französisch und auf Deutsch vorgelesen und es gibt genug Zeit für Fragen. Die Lesung findet nur statt, wenn genügend Anmeldungen vorliegen.

Martine Lestrat

Eu 20100

Donnerstag, 07.11.24,
19:30 Uhr
Kreisbibliothek Eutin
Schlossplatz 2
12,00 Euro

Tosende Stille

- Lesung im Rahmen der Reihe "Wissen um fünf" in Kooperation mit der Kreisbibliothek -

Seit über 30 Jahren schreibt die Holsteinerin Corinna Steinmetz Geschichten, die in der Regel nur ihre alte Schublade in der Zimmerecke lesen darf. Im Jahr 2020 hat sie sich erstmalig ein Herz gefasst und an dem von Doris Dorrie und dem Deutschen Volkshochschulverband ausgerufenen Schreibwettbewerb "Leben, schreiben, atmen" teilgenommen und - gewonnen! Von mehr als 4.000 eingereichten (und 96 abgedruckten) Texten sind 2 von ihr. Die Autorin wird von Höhen und Tiefen ihrer Schreiberfahrung berichten, davon, wie es ist, an einem Schreibwettbewerb teilzunehmen, und einige ihrer Geschichten vorlesen.

Corinna Steinmetz

Eu 20115

Donnerstag, 21.11.24,
17:00 Uhr
Kreisbibliothek Eutin, Galerie
Schlossplatz 2
10,00 Euro
keine Ermäßigung

Tanzende Worte - eine kreative/kognitive Schreibwerkstatt

- Kleingruppe -

Durch bestimmte Techniken bringen wir den Verstand (kognitive, bewusste Ebene) und die Fantasie (kreative, unbewusste Ebene) dazu, sich gemeinsam auf dem Tanzparkett des Schreibens zu bewegen. Unsere rechte und linke Gehirnhälfte sollen ordentlich Rock'n Roll tanzen. Ganz spielerisch mit Spaß und Offenheit finden die Worte den Weg aufs Papier. Ob Erfundenes, Erlebtes oder Erlerntes, ob tiefgründig, absurd, ernst oder heiter, immer entsteht ein spontaner und oft erfüllender Schreibprozess für die/den Einzelne/n. Es wird einen Rahmen geben: Impulse, Schreibaufgaben, sozusagen ein Geländer, jedoch keine fachliche Bewertung der Texte und keinen Leistungsdruck. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Maren Ulrich-Eckhoff

Eu 20201

6 x dienstags, ab 04.03.25
18:15 - 20:30 Uhr
Vhs-Haus
18 UStd., 70,20 Euro

Maren Ulrich-Eckhoff

Eu 20202

6 x dienstags, ab 13.05.25
18:15 - 20:30 Uhr
Vhs-Haus
18 UStd., 70,20 Euro



Kalligrafie für Anfänger*innen

Die Kunst des schönen Schreibens

In diesem Kurs werden erste Grundlagen zu Schreib-techniken für verschiedene kalligrafische Schriftarten vermittelt. Die Teilnehmer*innen erlernen die zweckmäßige Führung von Schreibfedern zur ausgewogenen Gestaltung eines kalligrafischen Schriftbildes.

Hartmut Hausfeldt

Eu 20700

8 x montags, ab 09.09.24
18:15 - 20:15 Uhr
Vhs-Haus
22 UStd., 83,20 Euro

Kalligrafie für Fortgeschrittene

Die Kunst des schönen Schreibens

In diesem Kurs vertiefen die Teilnehmer*innen bereits vorhandene Kenntnisse der Kalligrafie, fertigen Schriftstücke und größere Texte in verschiedenen Schriftarten und erlernen die farbige Gestaltung von Schmuckbuchstaben und mit Schmuckinitialen.

Hartmut Hausfeldt

Eu 20703

7 x mittwochs, ab 11.09.24
18:15 - 20:15 Uhr
Vhs-Haus
19 UStd., 72,80 Euro

Zeichnerische Grundlagen

- Kleingruppe -

Mit Bleistift, Kohle, Fineliner u. Ä. erarbeiten sich die Teilnehmer*innen die zeichnerischen Grundlagen für ihre Bild-Ideen und probieren unterschiedliche Techniken aus. Ziel ist es, das Motiv visuell richtig zu erfassen und umzusetzen (Proportionen, Licht/Schatten, Perspektive, Texturen).

Ulrike Schrader

Eu 20710

8 x mittwochs, ab 18.09.24
18:15 - 19:45 Uhr
Vhs-Haus
16 UStd., 62,40 Euro

Zeichnen - Mixed Media

- Kleingruppe -

In diesem Kurs wird mit einer Vielfalt von Zeichenmaterialien experimentiert. Es wird deutlich, welche unterschiedlichen Ergebnisse sich z. B. mit wasserfesten und wasserlöslichen Stiften in Kombination mit Aquarellfarben erzielen lassen. Ein besonderes Augenmerk wird auch auf den klassischen Bildaufbau oder eine interessante Komposition für die selbstständige Weiterarbeit, z.B. am Skizzenbuch, gelegt.

Ulrike Plötz

Eu 20711

4 x montags, ab 20.01.25
18:15 - 20:30 Uhr
Vhs-Haus
12 UStd., 48,80 Euro
inkl. 2,00 Euro Materialkosten

Ulrike Plötz

Eu 20712

4 x mittwochs, ab 22.01.25
09:30 - 11:45 Uhr
Vhs-Haus
12 UStd., 48,80 Euro
inkl. 2,00 Euro Materialkosten

Porträtzeichnen

- Kleingruppe -

Den Kanon des menschlichen Kopfes zu sehen und durch Übung zu verinnerlichen, ist Ziel dieses Kurses. Ganzkörper- und Porträtstudien sollen mithilfe verschiedener Techniken umgesetzt werden, um dem gewünschten Ergebnis möglichst nahezukommen.

Ulrike Schrader

Eu 20713

8 x mittwochs, ab 12.02.25

18:15 - 19:45 Uhr

Vhs-Haus

16 UStd., 62,40 Euro

Aktzeichnen

- Kleingruppe -

Ziel des Kurses ist es, die menschliche Figur "richtig" zu erfassen sowie die Vielfalt der Bewegungen und Verkürzungen zu erkennen und die Beobachtungen nach und nach in einen eigenen persönlichen Zeichenstil umzusetzen.

Ulrike Schrader

Eu 20714

8 x mittwochs, ab 30.04.25

18:15 - 19:45 Uhr

Vhs-Haus

16 UStd., 97,40 Euro

inkl. 35,00 Euro

bes. Aufwand

Das Skizzenbuch: Zeichnen in der Stadt - Urban Sketching

- Kleingruppe -

Sich einfach irgendwo hinsetzen und zeichnen, was einem gerade ins Auge fällt, das ist "Urban Sketching". Meist sind es Objekte oder Gebäude, die Urban Sketchers festhalten, aber auch Situationen, die zum Stadtbild gehören. Mit verschiedenen Zeichenmaterialien werden Basis-Komponenten wie Farbkreis, Tonwerte, Perspektive, Bildaufbau und Komposition ins Buch notiert. Dieses Wissen wird bei den weiteren Terminen draußen vor Ort vertieft.

Ulrike Plötz

Eu 20716

4 x montags, ab 09.09.24

18:15 - 20:30 Uhr

Vhs-Haus

12 UStd., 48,80 Euro

inkl. 2,00 Euro Lehrmaterial

Ulrike Plötz

Eu 20717

4 x mittwochs, ab 11.09.24

09:30 - 11:45 Uhr

Vhs-Haus

12 UStd., 48,80 Euro

inkl. 2,00 Euro Lehrmaterial

Ulrike Plötz

Eu 20719

4 x montags, ab 05.05.25

18:15 - 20:30 Uhr

Vhs-Haus

12 UStd., 48,80 Euro

inkl. 2,00 Euro Lehrmaterial

Ulrike Plötz

Eu 20718

4 x mittwochs, ab 30.04.25

09:30 - 11:45 Uhr

Vhs-Haus

12 UStd., 48,80 Euro

inkl. 2,00 Euro Lehrmaterial





Sketchwalk durch die historische Altstadt Eutins

- Kleingruppe -

Tausend Mal gesehen - uns allen sind die Gebäude in der Eutiner Altstadt vertraut. Die versteckten Details werden besonders beim Zeichnen deutlich. Bei dem gemeinsamen Sketchwalk wird die Kursleiterin historische Besonderheiten zu den Gebäuden erläutern. Die Informationen dürfen die Zeichnung gern als Textblock kompositorisch bereichern. Wir erzeichnen uns die Gebäude Schritt für Schritt gemeinsam.

Ulrike Plötzt

Eu 20720

Sonntag, 15.09.24,
14:00 - 16:15 Uhr
Marktplatz Eutin (bei Regen
im Vhs-Haus)
3 UStd., 17,40 Euro

neu

Gouache mit Aquarell

- Kleingruppe -

Gouache und Aquarell sind zwei klassische, mit Wasser verarbeitbare Materialien, die für sich stehen, aber auch miteinander verbunden werden können. In diesem Kurs werden die gestalterischen Möglichkeiten aufgezeigt, die diese beiden Medien für sich aber auch miteinander haben. Materialien werden in der ersten Stunde besprochen, vorhandenes Material sollte mitgebracht werden.

Peter Krauß

Eu 20733

10 x dienstags, ab 10.09.24
18:15 - 20:30 Uhr
Vhs-Haus
30 UStd., 117,00 Euro

Peter Krauß

Eu 20734

10 x dienstags, ab 14.01.25
18:15 - 20:30 Uhr
Vhs-Haus
30 UStd., 117,00 Euro

Malen mit Pastellkreide

- Kleingruppe -

Der Umgang mit Kreide ist leicht zu erlernen, bereitet viel Freude und führt so zu raschen Erfolgserlebnissen. Die Teilnehmer*innen arbeiten nach Vorlagen, Objekten und bei schönem Wetter im Freien.

Sabine zur Megede

Eu 20740

10 x mittwochs, ab 11.09.24
17:30 - 19:45 Uhr
C.-M.-v.-Weber-Schule
Gelber Klinkerbau, Erdgeschoss
30 UStd., 117,00 Euro

Sabine zur Megede

Eu 20741

10 x mittwochs, ab 08.01.25
17:30 - 19:45 Uhr
C.-M.-v.-Weber-Schule
Gelber Klinkerbau, Erdgeschoss
30 UStd., 117,00 Euro

Sabine zur Megede

Eu 20742

10 x mittwochs, ab 26.03.25
17:30 - 19:45 Uhr
C.-M.-v.-Weber-Schule
Gelber Klinkerbau, Erdgeschoss
30 UStd., 117,00 Euro

Sabine zur Megede

Eu 20743

5 x mittwochs, ab 25.06.25
17:30 - 19:45 Uhr
C.-M.-v.-Weber-Schule
Gelber Klinkerbau, Erdgeschoss
15 UStd., 58,50 Euro

Malclub - Acrylmalerei - Kleingruppe -

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Spaß daran haben, in Gemeinschaft zu malen. Ob Anfänger*innen oder Fortgeschrittene, alle bekommen Tipps und Hilfestellungen. Der zeitliche Rahmen ermöglicht es, auch schon mal ein kleines Bild in einer "Sitzung" fertigzustellen. Gemalt werden kann, was gefällt: ob abstrakt oder gegenständlich, modern oder altmeisterlich - die Freude an der Malerei steht im Vordergrund!

Ulrike Schrader
Eu 20750
Samstag, 14.09.24
10:00 - 14:00 Uhr,
Samstag, 19.10.24
10:00 - 14:00 Uhr,
Samstag, 23.11.24
10:00 - 14:00 Uhr,
Vhs-Haus
16 UStd., 72,00 Euro

Ulrike Schrader
Eu 20751
Samstag, 01.02.25
10:00 - 14:00 Uhr,
Samstag, 08.03.25
10:00 - 14:00 Uhr,
Samstag, 05.04.25
10:00 - 14:00 Uhr,
Vhs-Haus
16 UStd., 62,40 Euro

Ulrike Schrader
Eu 20752
Samstag, 03.05.25
10:00 - 14:00 Uhr,
Samstag, 07.06.25
10:00 - 14:00 Uhr,
Samstag, 05.07.25
10:00 - 14:00 Uhr,
Vhs-Haus
16 UStd., 62,40 Euro

Realistisches Zeichnen - Tagesseminar -

Nach dem Motto "Freiheit kommt von Können" werden in diesem Workshop die Grundlagen des Zeichnens vermittelt: Perspektive, figürlicher Aufbau, Licht und Schatten, verschiedene Oberflächen und Strukturen, Komposition und Grundregeln. Ziel ist es, den Teilnehmer*innen ein Fundament für einen individuellen künstlerischen Ausdruck durch handwerkliches Können zu verschaffen.

Dobri Gjurov
Eu 20780
Samstag, 15.02.25,
10:00 - 15:00 Uhr
Vhs-Haus
7 UStd., 28,00 Euro



μαθήματα γερμανικών
Gefördert durch: SH  Schleswig-Holstein
Ministerium für Wirtschaft,
Verkehr, Arbeit, Technologie
und Tourismus

almanca kursları
cours d'allemand
cursos de alemán
wann wo
Den richtigen Deutschkurs finden!
курсы немецкого языка
german language courses
دورات تعلم اللغة الألمانية
德语课程

deutsch.sh-kursportal.de



neu

Nähen von Kinderbekleidung - Aus Alt mach Neu - in Kooperation mit dem Schloss Eutin zur Ausstellung "Kinder in Samt und Seide" -

Vom 7.6. - 29.9.24 ist im Schloss Eutin die Sonderausstellung "Kinder in Samt und Seide" zu sehen. Sie zeigt u.a., dass Kinderkleidung früher immer von Erwachsenenkleidung inspiriert wurde. Und obwohl die Kleidung für reiche Adlige hergestellt wurde, erkennt man an manchen Stellen, wie sie ausgebessert wurde. Inspiriert von der Ausstellung geht es in diesem Workshop um kreatives Textil-Upcycling. Der Kurs startet mit einer Führung durch die Ausstellung im Schloss Eutin, um sich für den Kurs Anregungen zu holen. Unter fachkundiger Anleitung werden Kleidungsstücke für Kleinkinder hergestellt. Das können Pump-hosen, Shirts, Mützen o.Ä. sein. Falls Sie Spaß am Nähen, aber keine Verwendung für die Kleidungsstücke haben, werden diese einem guten Zweck gespendet. Vorkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine sind Voraussetzung für die Teilnahme.

Anja Wiebe

Eu 20901

Donnerstag, 19.09.24
16:30 - 18:00 Uhr,
Samstag, 21.09.24
09:00 - 13:00 Uhr,
Schloss Eutin/Vhs-Haus
8 UStd., 68,00 Euro
inklusive Eintritt für die
Ausstellung



Goldschmieden - Kleinstgruppe -

Schmuck selbst entwerfen und herstellen ist das Ziel dieses Wochenendkurses. Der erfahrene Goldschmied vermittelt alle erforderlichen Techniken. Er macht mit den Werkzeugen vertraut und begleitet die Arbeitsprozesse, sodass die Teilnehmer*innen ihre persönlichen Ideen und Wünsche verwirklichen können. Handwerkliche Fertigkeiten werden individuell nach Erfordernis erlernt oder vertieft. Werkzeuge und Hilfsstoffe werden gestellt. Alle Metall- und Edelsteinkosten richten sich nach dem Verbrauch und werden mit dem Kursleiter abgerechnet. In der Gebühr sind ein Mittagsimbiss und Getränke enthalten.

Martin Otte

Eu 20810

Samstag, 23.11.24
09:00 - 17:00 Uhr,
Sonntag, 24.11.24
10:00 - 17:00 Uhr,
Goldschmiede Otte, Schusterweg 2 a,
23701 Groß Meinsdorf
20 UStd., 138,00 Euro
inkl. 18,00 Euro bes. Aufwand
zzgl. Materialkosten
Es gelten gesonderte Rücktrittsbedingungen!

Martin Otte

Eu 20811

Samstag, 18.01.25
09:00 - 17:00 Uhr,
Sonntag, 19.01.25
10:00 - 17:00 Uhr,
Goldschmiede Otte, Schusterweg 2 a,
23701 Groß Meinsdorf
20 UStd., 138,00 Euro
inkl. 18,00 Euro bes. Aufwand
zzgl. Materialkosten
Es gelten gesonderte Rücktrittsbedingungen!

Plastisches Gestalten

- Kleingruppe -

In diesem Kurs können Anfänger*innen das Anfertigen von Plastiken erlernen. Fortgeschrittene entwickeln Arbeiten nach eigenen Ideen, die vorwiegend aus dem Werkstoff Ton erstellt werden.

Brigitte Schulz

Ma 20833

10 x montags, ab 09.09.24

14:00 - 16:15 Uhr

Schule an den Auewiesen, Malente

Kunstraum

30 UStd., 117,00 Euro

Brigitte Schulz

Ma 20834

10 x montags, ab 13.01.25

14:00 - 16:15 Uhr

Schule an den Auewiesen, Malente

Kunstraum

30 UStd., 117,00 Euro

neu

Gestalten mit Ton

- Kleingruppe -

Dieser Kurs richtet sich an alle, die gern mit Ton arbeiten möchten, ganz gleich ob Anfänger*innen oder Fortgeschrittene. Der zeitliche Rahmen ermöglicht es, ein Werk innerhalb eines Kurses fertigzustellen - ob gegenständlich oder abstrakt, Portrait, Figur oder Gefäß, bleibt den Teilnehmenden überlassen. Das Werkzeug steht zur Verfügung und den Ton besorgt die Kursleiterin (ca. 15,00 € Materialkosten).

Andrea Stehr

Ma 20850

4 x donnerstags, ab 12.09.24

18:00 - 21:00 Uhr

Schule an den Auewiesen, Malente

Kunstraum

16 UStd., 62,40 Euro

zzgl. Materialkosten

Andrea Stehr

Ma 20852

4 x donnerstags, ab 16.01.25

18:00 - 21:00 Uhr

Schule an den Auewiesen, Malente

Kunstraum

16 UStd., 62,40 Euro

zzgl. Materialkosten

Andrea Stehr

Ma 20854

4 x donnerstags, ab 08.05.25

18:00 - 21:00 Uhr

Schule an den Auewiesen, Malente

Kunstraum

16 UStd., 62,40 Euro

zzgl. Materialkosten

Möbel Upcycling - Shabby Chic

- Kleinstgruppe -

In diesem Kurs geht es um die kreative Technik des Shabby Chics. Ein selbst mitgebrachtes kleines Möbelstück wird mit heller Kreidefarbe bearbeitet.

Janine Witt

Eu 20861

Freitag, 28.02.25,

16:00 - 18:15 Uhr

Vhs-Haus

3 UStd., 48,40 Euro

inkl. 31,00 Euro Material

Janine Witt

Eu 20862

Freitag, 06.06.25,

15:15 - 17:30 Uhr

Vhs-Haus

3 UStd., 48,40 Euro

inkl. 31,00 Euro Material



Möbel Upcycling - Antik Look

- Kleinstgruppe -

In diesem Workshop werden zwei Techniken vorgestellt, um den mitgebrachten Möbelstücken den unverwechselbaren Antik-Look zu geben. Gearbeitet wird entweder mit der 2-Farben-Technik oder einer hellen Farbe und dunklem Wachs.

Janine Witt

Eu 20866

Freitag, 04.04.25,
15:30 - 18:30 Uhr
Vhs-Haus
4 UStd., 56,20 Euro
inkl. 33,00 Euro Material

Möbel Upcycling - Garten Feeling

- Kleinstgruppe -

Sie möchten besondere Akzente im Garten oder auf dem Balkon setzen? In diesem Kurs geht es um den Umgang mit Kreidefarben und wie man sie mit Lack wetterfest macht. Da das Trocknen des Lacks Zeit in Anspruch nimmt, findet der Kurs an zwei Tagen statt.

Janine Witt

Eu 20868

Freitag, 04.07.25
16:00 - 18:30 Uhr,
Samstag, 05.07.25
10:00 - 11:00 Uhr,
Vhs-Haus
5 UStd., 76,00 Euro
inkl. 47,00 Euro Material

neu

Gießen mit Keramikpulver

- Kleinstgruppe -

In diesem Workshop wird gemischt, gerührt, gefärbt und gestaltet - so entsteht individuelle DIY-Deko für Zuhause. Die Teilnehmenden lernen, worauf sie beim Gießen von z.B. Keraflott achten sollten, erhalten Tipps und Tricks zu den unterschiedlichen Materialien, Trockenzeiten und Gestaltungstechniken. Die Kursleiterin bringt ein abwechslungsreiches Sortiment an Silikonformen zum Gießen mit. Bei dem 2. Termin werden die getrockneten Stücke weiter gestaltet.

In der Kursgebühr sind 2 Kg Keraflott, 250 gr. Steingusspulver (Reste der Pulver können mitgenommen werden), verschiedene Abtönfarben, Vinylfolien, Stempel u.Ä. enthalten.

Janine Witt

Eu 20880

Montag, 05.05.25
20:00 - 22:00 Uhr,
Montag, 12.05.25
20:00 - 21:00 Uhr,
Vhs-Haus
4 UStd., 54,20 Euro
inkl. 31,00 Euro Material

Janine Witt

Eu 20881

Freitag, 18.07.25
15:00 - 17:00 Uhr,
Freitag, 25.07.25
15:30 - 16:30 Uhr,
Vhs-Haus
4 UStd., 54,20 Euro
inkl. 31,00 Euro Material

Für die Kurse **"Weidenflechten"** ist es erforderlich, am entsprechenden Einführungsabend teilzunehmen. Bitte setzen Sie sich mit dem Vhs-Büro in Verbindung, sofern Sie an diesem Tag verhindert sind.

neu

Unikate aus Weide flechten

- Kleingruppe -

Sie haben Kraft in den Fingern und auch das nötige Fingerspitzengefühl, um Weidentriebe zu biegen? In diesem Workshop entstehen nützliche und dekorative Dinge - nur mit unseren Händen und ein paar wenigen Werkzeugen. Sie erlernen die Flechttechnik für die Herstellung eines Windlichthalters, der auch als Korb dienen kann und probieren weitere Objekte aus. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Eingeweichte und vorsortierte Weiden sowie das Spezial-Werkzeug werden gestellt. Materialkosten werden nach Verbrauch mit der Kursleiterin abgerechnet.

Sonja Sporn

Eu 21010

Montag, 14.10.24
19:00 - 19:45 Uhr,
Freitag, 18.10.24
13:00 - 17:00 Uhr,
Vhs-Haus
6 UStd., 36,70 Euro
zzgl. Materialkosten
15,00 - 20,00 Euro

neu

Einen Weidenkorb flechten

- Wochenendseminar -

Ein selbst geflochtener Korb ist etwas, auf das Sie stolz sein können! Sie verflechten mehr als 100 Weidenruten und erlernen dabei verschiedene alte handwerkliche Flechttechniken wie Fitze und Kimme. Erleben Sie selbst, wie aus den Ruten, kreativen Ideen und viel Spaß an der Sache, Ihr persönlicher, dekorativer und nützlicher Korb entsteht. Etwas Kraft in den Fingern und Spaß am Arbeiten mit Naturmaterialien sollte vorhanden sein. Eingeweichte und vorsortierte Weiden werden gestellt. Der Korb mit einem runden Boden wird einen Durchmesser von ca. 28 cm und eine Höhe von ca. 15 cm haben.

Sonja Sporn

Eu 21012

Montag, 24.03.25
19:00 - 19:45 Uhr,
Samstag, 29.03.25
10:00 - 17:00 Uhr,
Sonntag, 30.03.25
10:00 - 17:00 Uhr,
Vhs-Haus
20 UStd., 114,10 Euro
inkl. Materialkosten



Selbst ist die Frau - Bohren & Schrauben

- Kleingruppe -

In diesem Kurs lernen Frauen den Umgang mit Bohrmaschine und Akkuschauber. Geklärt werden Fragen wie: Welcher Bohrer zu welchem Dübel? Dübelloch zu groß - was tun? Wozu Schlagbohrer - reicht nicht ein normaler Bohranschlag? Welcher Bit passt? Erklärt werden Unterschiede von Holz-, Metall- und Steinbohrer. Theorie und Praxis wechseln sich ab und es bleibt genügend Zeit für individuelle Fragen und Problemstellungen. Der Kurs findet draußen statt.

Isabella Tatusch

Eu 21052

Samstag, 14.09.24,
09:30 - 13:45 Uhr
Kreativ-Werkstatt, Friedenstr. 3, Pönitz
6 UStd., 43,40 Euro
inkl. 20,00 Euro Material

Isabella Tatusch

Eu 21053

Samstag, 03.05.25,
09:30 - 13:45 Uhr
Kreativ-Werkstatt, Friedenstr. 3, Pönitz
6 UStd., 43,40 Euro
inkl. 20,00 Euro Material

Selbst ist die Frau - Sägen & Schrauben

- Kleingruppe -

In diesem Kurs lernen Frauen mit Stichsäge, Handkreissäge, Dekupiersäge u. Ä. umzugehen, um z. B. ein Regal, Bilderrahmen oder andere Kleinmöbel herzustellen. Ebenfalls erklärt wird der Umgang mit einem Akkuschauber und Schleifpapieren und welche Schrauben wofür geeignet sind. Es können eigene Bretter oder Latten mitgebracht werden, die zusammengebaut werden können. Der Kurs findet draußen statt.

Isabella Tatusch

Eu 21055

Samstag, 21.09.24,
09:30 - 13:15 Uhr
Kreativ-Werkstatt, Friedenstr. 3, Pönitz
5 UStd., 39,50 Euro
inkl. 20,00 Euro Material

Isabella Tatusch

Eu 21056

Samstag, 10.05.25,
09:30 - 13:15 Uhr
Kreativ-Werkstatt, Friedenstr. 3, Pönitz
5 UStd., 39,50 Euro
inkl. 20,00 Euro Material



Spiel und Improvisation

- Theaterworkshop -

In diesem Kurs geht es um die Grundlagen des Improtheaters. Hier ist kein Schauspieltalent nötig, vielmehr zählt die Lust, sich auszuprobieren, zu spielen, mal anders sein zu dürfen. Viele Übungen und Spiele - alleine, zu zweit oder in der Gruppe - schulen Wahrnehmung und Ausdruck von Körper, Gedanken und Gefühlen. In einer wertfreien, lockeren Atmosphäre können Teilnehmer*innen in improvisierten Szenen ganz neue Seiten an sich entdecken.

Jakob Heydemann

Eu 20422

Samstag, 21.09.24,
10:00 - 16:00 Uhr
Vhs-Haus
8 UStd., 46,40 Euro

Jakob Heydemann

Eu 20423

Samstag, 22.03.25,
10:00 - 16:00 Uhr
Vhs-Haus
8 UStd., 46,40 Euro

Schwarzlichttheater

Im Schwarzlichttheater lassen sich mit fluoreszierenden Gegenständen zauberhafte Effekte erzeugen. Maskenspiel mit weißen Handschuhen, Strichmännchenkostüme mit Comicschildern, Rollenspiele mit Accessoires und Requisiten, die wie von Zauberhand durch die Luft zu schweben scheinen, sind nur einige Beispiele. Die Auswahl der unterschiedlichen Szenen wird gemeinsam besprochen. Dabei darf, muss aber nicht, gesprochen werden, da die Musik ein entscheidender Faktor der Szenerie ist. Die Darsteller*innen tragen schwarze Kleidung und eine Maske damit sie nicht persönlich zu erkennen sind.

Ute Schöning

Eu 20450

Samstag, 19.10.24,
10:00 - 16:00 Uhr
Vhs-Haus
8 UStd., 31,20 Euro

Ute Schöning

Eu 20451

Samstag, 01.02.25,
10:00 - 16:00 Uhr
Vhs-Haus
8 UStd., 31,20 Euro

Ute Schöning

Eu 20452

Samstag, 05.04.25,
10:00 - 16:00 Uhr
Vhs-Haus
8 UStd., 31,20 Euro

Tango Argentino

- Workshop für Anfänger*innen -

Der Argentinische Tango besteht nicht aus Show-Figuren, sondern vielmehr aus einem gemeinsamen Gehen nach der Musik. Auf unterhaltsame Art werden die Grundlagen des Paartanzes vermittelt. Lassen Sie sich verzaubern von der schwerelosen Melancholie und den hinreißenden Rhythmen! Vorerfahrungen sind nicht notwendig. Paaranmeldungen sind wünschenswert, aber nicht Voraussetzung.

Dobri Gjurkov

Eu 20511

Samstag, 15.02.25,
15:30 - 20:30 Uhr
Vhs-Haus
7 UStd., 27,30 Euro



27. 9. 2024
Abo gelb

Hausmeister Krause – Du lebst nur zweimal

Komödie mit Tom Gerhardt, Stefan Preiss, Stephan Bieker und Luana Bellinghausen

11. 10. 2024
Abo rot

Zwei Männer ganz nackt

Komödie von Sébastien Thiéry
mit Rufus Beck, Peter Kremer u. a.

18. 10. 2024
Abo grün

Altes Land

Schauspiel nach dem Roman von Dörte Hansen
mit dem Ensemble des Hamburger Ohnsorg-Theaters

8. 11. 2024
ohne Abo

50 Jahre Theater in der Stadt – mit dem Trio Bidla Buh

Musik-Comedy und Entertainment vom Feinsten

29. 11. 2024
Abo gelb

Landunter – Eine Nacht am Ende der Welt

Komödie von Hendrik Berg
mit dem Ensemble des Hamburger Ohnsorg-Theaters

31. 12. 2024
ohne Abo

Irish Folk & Entertainment

Musik und Geschichten aus dem alten Irland
mit der Gruppe Woodwind & Steel

10. 1. 2025
Abo grün

Der Wal

Schauspiel von Samuel D. Hunter
mit Torsten Münchow u. a.

24. 1. 2025
Abo rot

Die amerikanische Päpstin

von Esther Vilar
mit Kathrin Ackermann und Ferdinand Ascher

7. 2. 2025
Abo gelb

Wi packt ut – Das Plattpaket (plattdeutsch)

mit Gerd Spiekermann, Lars-Luis Linek und Jochen Wiegandt

28. 2. 2025
Abo rot

SMILEY

Komödie von Guillem Clua
mit Lukas Johné und Fabian Kuhn

14. 3. 2025
ohne Abo

Avanti! Avanti!

musikalische Komödie
mit Stefanie Hertel, Stuart Sumner, Sascha Hödl u. a.

28. 3. 2025
Abo grün

African Queen

Schauspiel nach dem Roman von C. S. Forester
mit Sinje Irslinger, Moritz Otto und Sascha Jähnert

SPIELZEIT 2024/2025

NEUSTADT IN HOLSTEIN
THEATERSAAL AN DER
JACOB-LIENAU-SCHULE

DAS THEATER- PROGRAMM FÜR GANZ OSTHOLSTEIN

KulturService Neustadt in Holstein
Neustädter Rathaus, Zimmer 10
Telefon 04561 619-321
E-Mail: theater@stadt-neustadt.de

Einzelkartenverkauf u. a. bei:

- LN-Ticketwelt Haase,
Neustadt in Holstein
- Buchhandlung Buchstabe
am Markt, Neustadt in Holstein
- Tourist-Info Pelzerhaken
- Tourist-Information Grömitz

Weitere Informationen auch zum
Online-Ticketing finden Sie auf
www.stadt-neustadt.de/theater

„Theater in der Stadt“
dankt seinen Paten

Sparkasse Holstein	eska Kaufhaus
Balticum Verlag „der reporter“	Svenja Muchow druck & medien
Stadtwerke Neustadt in Holstein	Markt-Apotheke

neu

Afrobeat I - Trommeln auf der Djembe

Grundkurs

In diesem Kurs werden die Grundkenntnisse im Spielen auf der afrikanischen Trommel - der Djembe - vermittelt. Der Spaß an der Musik steht im Mittelpunkt! Eine eigene Trommel sollte mitgebracht werden. Nach Absprache ist es auch möglich, eine Trommel zu leihen.

Uta Runke

Eu 21310

10 x mittwochs, ab 25.09.24

18:00 - 19:00 Uhr

Schule am Kleinen See, Musikraum

14 UStd., 54,60 Euro

Uta Runke

Eu 21311

10 x mittwochs, ab 05.02.25

18:00 - 19:00 Uhr

Schule am Kleinen See, Musikraum

14 UStd., 54,60 Euro

Uta Runke

Eu 21312

10 x mittwochs, ab 30.04.25

18:00 - 19:00 Uhr

Schule am Kleinen See, Musikraum

14 UStd., 54,60 Euro

Afrobeat II - Trommeln auf der Djembe

für Anfänger*innen mit Grundkenntnissen

In diesem Kurs werden die Grundkenntnisse im Spielen auf der afrikanischen Trommel - der Djembe - vertieft. Eine eigene Trommel sollte mitgebracht werden. Nach Absprache ist es auch möglich, eine Trommel zu leihen.

Uta Runke

Eu 21315

10 x mittwochs, ab 25.09.24

19:15 - 20:15 Uhr

Schule am Kleinen See, Musikraum

14 UStd., 54,60 Euro

Uta Runke

Eu 21316

10 x mittwochs, ab 05.02.25

19:15 - 20:15 Uhr

Schule am Kleinen See, Musikraum

14 UStd., 54,60 Euro

Uta Runke

Eu 21317

10 x mittwochs, ab 30.04.25

19:15 - 20:15 Uhr

Schule am Kleinen See, Musikraum

14 UStd., 54,60 Euro

Afrobeat III - Rhythms of life

Percussionmusik für Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden Rhythmen der westafrikanischen Percussionmusik in groovigen Arrangements für Djembe, Basstrommel, Glocken u.a.m. gespielt.

Uta Runke

Eu 21320

10 x dienstags, ab 24.09.24

18:00 - 19:30 Uhr

Schule am Kleinen See, Musikraum

20 UStd., 78,00 Euro

Uta Runke

Eu 21321

10 x dienstags, ab 04.02.25

18:00 - 19:30 Uhr

Schule am Kleinen See, Musikraum

20 UStd., 78,00 Euro

Uta Runke

Eu 21322

10 x dienstags, ab 29.04.25

18:00 - 19:30 Uhr

Schule am Kleinen See, Musikraum

20 UStd., 78,00 Euro



Der Unplugged-Folk-Blues-Pop-Workshop für Fortgeschrittene

- Kleingruppe -

Dieser Workshop richtet sich an alle, die gerne akustische Instrumente spielen. Hier sind Experimentierfreude und Lust an Improvisation und am Arrangieren von Klassikern aus Folk, Blues, Pop und verwandten Genres gefragt. Die Arrangements bauen auf gitarrenorientierten Songs auf. Es sind jedoch auch andere Instrumente, die in diesem Kontext gebräuchlich sind wie z. B. Banjo, Ukulele, Geige, Mandoline, Akkordeon, Bass willkommen. Voraussetzungen: Sicherheit im Umgang mit den Instrumenten, Spaß an der Arbeit mit anderen Musiker*innen, Grundkenntnisse der Harmonielehre und sichere Beherrschung von einfachen Songstrukturen. Die Instrumente sollten unbedingt in einem guten Zustand hinsichtlich Besaitung, Setup und Intonation sein.

Gerrit Gätjens

Eu 21370

Samstag, 23.11.24 und
Sonntag, 24.11.24,
14:00 - 19:00 Uhr
Vhs-Haus
12 UStd., 46,80 Euro

Gerrit Gätjens

Eu 21371

Samstag, 01.03.25 und
Sonntag, 02.03.25,
14:00 - 19:00 Uhr
Vhs-Haus
12 UStd., 46,80 Euro

Gospelchor "Voice Company"

Gesungen werden traditionelle und moderne Gospels, Spirituals und afrikanische Lieder. Das bestehende Repertoire wird beständig vertieft, durch neue Stücke ergänzt und mehrmals jährlich in Konzerten dargeboten.

Christoph Biehl

Eu 21387

donnerstags, ab 05.09.24
20:00 - 22:00 Uhr
Gemeindehaus Altenkrempe
100 UStd., 106,00 Euro
halbjährlich 53,00 Euro
Ratenzahlung möglich

Einführung in die Werke der Spielzeit 2025

- Kooperation mit den Eutiner Festspielen -

Im Juli 2025 starten die Eutiner Festspiele in die neue Spielzeit. In den medial gestützten Einführungen gibt Matthias Gerschwitz, der u.a die informativen Texte für die Programmhefte der Eutiner Festspiele schreibt, Einblicke in die Werke und ihre Entstehungsgeschichte. In seinem engagierten Vortrag gibt er spannende Hintergrundinformationen und macht "Appetit" auf die Inszenierungen.

Zur Drucklegung des Vhs-Programmheftes waren die geplanten Stücke noch nicht öffentlich, werden aber unter www.eutiner-festspiele.de angekündigt.

Matthias Gerschwitz

Eu 20310

Juli 2025
19:00 Uhr
Vhs-Haus
10,00 Euro
keine Ermäßigung

Matthias Gerschwitz

Eu 20311

Juli 2025
19:00 Uhr
Vhs-Haus
10,00 Euro
keine Ermäßigung

Kreatives Fotografieren

Dieses Seminar wendet sich an Menschen, die sich der Fotografie intensiver widmen möchten. Das Fotografieren, nicht die Bildbearbeitung, steht im Vordergrund. Die Teilnehmer*innen sollen durch den "anderen Blick" auf die Fotografie ihre Kreativität entdecken. Grundkenntnisse über die Bedienung der Kamera müssen vorhanden sein.

Gunnar Asmus

Eu 21150

8 x dienstags, ab 11.03.25
17:00 - 19:15 Uhr
C.-M.-v.-Weber-Schule,
Gelber Klinkerbau
24 UStd., 69,60 Euro
14-täglich

Fotoforum

Dieses Seminar wendet sich an Menschen, die sich über Fotografie austauschen möchten. Anhand von Aufgaben und Themen verschiedener Genres fotografieren alle individuell. Bei den Treffen werden intensive Bildbesprechungen durchgeführt oder Themen der Fotografie besprochen. Die vorherige Teilnahme am Kurs "Kreatives Fotografieren" ist vorteilhaft.

Gunnar Asmus

Eu 21110

10 x donnerstags, ab
09.01.25
17:30 - 19:45 Uhr
C.-M.-v.-Weber-Schule,
Gelber Klinkerbau
30 UStd., 87,00 Euro
14-täglich



COX

**Wir haben für
Sie gekocht!**

Mo-Fr 11:30-14:30
Vossplatz 2 Eutin
www.cox-eutin.de



neu

"Früher habe ich auch fotografiert"

Dieses Angebot richtet sich an Interessierte, die früher das Hobby der Fotografie betrieben haben, aber deren Kamera aus irgendwelchen Gründen nun ungenutzt ist. Egal ob analog oder digital oder analog an digital: Im gemeinsamen Austausch wird das Interesse und die Motivation an der Fotografie wieder geweckt! Grundkenntnisse der Fotografie sollten vorhanden sein.

Gunnar Asmus

Eu 21154

8 x montags, ab 04.11.24
10:00 - 11:30 Uhr
Vhs-Haus
16 UStd., 62,40 Euro
14-täglich



Das Titelbild dieses Programmheftes wurde von unserem Kursleiter Gunnar Asmus gestaltet.

Er ist Fotograf mit Leidenschaft, leitet seit 2016 Kurse an der Vhs Eutin und sagt: „Ich ‚male‘ mit der Kamera. Mir ist es wichtig, das Foto in der Kamera entstehen zu lassen und nicht in der Bildbearbeitung. Insbesondere die Kreativität in der Fotografie möchte ich bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern entwickeln.“

neu

Porträt-Fotografie

- Kleingruppe -

Ein Porträtfoto ist mehr als ein Schnappschuss, mehr als die Erinnerung an einen Moment. Ein Porträt fokussiert sich auf die Person, losgelöst von der Umgebung und der Situation. Es soll den Menschen in seiner Stimmung, seiner Haltung, seinem Ausdruck widerspiegeln - seine Besonderheit hervorheben. Diese Sicht zu entwickeln und zu experimentieren ist das Ziel dieses Kurses. Er bietet erste Schritte für Einsteiger und Experimentierfelder für Fortgeschrittene. Grundkenntnisse über die Kamerafunktionen müssen vorhanden sein.

Peter Krauß

Eu 21180

Samstag, 28.09.24 und
Sonntag, 29.09.24,
14:00 - 18:00 Uhr
Vhs-Haus
11 UStd., 42,90 Euro

Peter Krauß

Eu 21181

Samstag, 11.01.25 und
Sonntag, 12.01.25,
14:00 - 18:00 Uhr
Vhs-Haus
11 UStd., 42,90 Euro

Peter Krauß

Eu 21182

Samstag, 10.05.25 und
Sonntag, 11.05.25,
14:00 - 18:00 Uhr
Vhs-Haus
11 UStd., 42,90 Euro

Amtlicher Sportbootführerschein See (SBF)

Inhalt und Ziel des Kursangebotes sind die elementaren Kenntnisse der Navigation, der Seemannschaft und der gesetzlichen Vorschriften, die zur sicheren Führung eines Sportbootes auf den Fahrwassern der Seeschifffahrt notwendig sind. Das Lehrwerk wird am ersten Tag besprochen und kann über den Kursleiter bestellt werden.

Aktuelle Auskunft über Anmeldung, Termine, Prüfungskosten usw. finden sich unter: www.pruefungsausschuss-kiel.org

Werner Patz

Eu 50500

10 x montags, ab 09.09.24

18:15 - 20:30 Uhr

Vhs-Haus

30 UStd., 141,00 Euro

keine Ermäßigung

Amtlicher Sportbootführerschein Binnen mit Antriebsmaschine

Inhalt des Kurses sind die Kenntnisse über Binnenschiffe, die Besonderheiten der Binnenfahrwasser, die gesetzlichen Vorschriften/Verordnungen dazu und über die Seemannschaft, die zur sicheren Führung eines Sportbootes auf den Gewässern der Binnenschifffahrt (mit oder ohne Führerscheinpflicht) notwendig sind. Ziel des Kurses ist die Vorbereitung auf die Prüfung zum Erwerb des amtlichen Führerscheins Binnen (Motor) oder die Auffrischung vorhandener Kenntnisse.

Aktuelle Auskunft über Anmeldung, Termine, Prüfungskosten usw. finden sich unter: www.pruefungsausschuss-kiel.org

Werner Patz

Eu 50502

6 x montags, ab 13.01.25

18:15 - 20:30 Uhr

Vhs-Haus

18 UStd., 84,60 Euro

keine Ermäßigung




**Mit Holz
und Verstand.**

Ihr Tischler aus Süsel
Telefon 04524.406

TISCHLEREI
MIELKE
SEIT 1931



Android-Smartphone und Tablet

- Kleinstgruppe -

Sie lernen in diesem Kurs die grundlegenden Funktionen Ihres Smartphones kennen und klären die Themen: Apps, Kalender, Notizen und Erinnerungen, Kontakte verwalten, Karten, Google & Co, E-Mails senden und empfangen, Fotografieren und Filmen, Musik und Hörbücher laden usw. Ein wichtiges Thema sind auch die Sicherheitseinstellungen: "Wie schütze ich meine Daten?"

Dr. Udo Klussmann

Eu 50105

6 x dienstags, ab 05.11.24

09:30 - 11:00 Uhr

Vhs-Haus

12 UStd., 84,00 Euro

Dr. Udo Klussmann

Eu 50106

6 x dienstags, ab 14.01.25

09:30 - 11:00 Uhr

Vhs-Haus

12 UStd., 84,00 Euro

Dr. Udo Klussmann

Eu 50107

6 x dienstags, ab 29.04.25

09:30 - 11:00 Uhr

Vhs-Haus

12 UStd., 84,00 Euro

Grundlagen für das Arbeiten mit dem iPad (nur Apple) für ältere Anfänger*innen

- Kleinstgruppe -

Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die ihr iPad gern häufiger nutzen möchten, denen aber für die sichere Bedienung Basiskenntnisse fehlen. Sie lernen Ihr iPad kennen und machen sich mit den Grundfunktionen vertraut. Der Schwerpunkt liegt auf den "Apps": Kalender, Notizen und Erinnerungen, Kontakte verwalten, Karten, Google & Co, E-Mails senden und empfangen, Fotografieren und Filmen, Musik und Hörbücher laden usw. Auch die Sicherheitseinstellungen sind ein wichtiges Thema: "Wie schütze ich meine Daten?"

Dr. Udo Klussmann

Eu 50111

2 x samstags, ab 14.09.24

09:30 - 12:00 Uhr

Vhs-Haus

7 UStd., 49,00 Euro

Dr. Udo Klussmann

Eu 50112

2 x samstags, ab 11.01.25

09:30 - 12:00 Uhr

Vhs-Haus

7 UStd., 49,00 Euro

Dr. Udo Klussmann

Eu 50113

2 x samstags, ab 03.05.25

09:30 - 12:00 Uhr

Vhs-Haus

7 UStd., 49,00 Euro

Physiotherapie-Praxis M. Klein-Manowski

Otto-Haesler-Straße 2a, 23701 Eutin, Tel.: 0 45 21 / 77 84 06



Krankengymnastik,
Physiotherapie,
Manuelle Therapie,
Massage, Fango,
Lymphdrainage,
Kinesio-Taping,
Kieferbehandlung (CMD),
Dorn-Hock-Methode,
Hausbesuche



70+: Keine Angst vor der Arbeit mit Computer, Laptop, Notebook - Kleinstgruppe -

In diesem Kurs für Teilnehmende ab 70 Jahren lernen Sie Schritt für Schritt den Umgang mit einem Computer. Sie werden die Tastatur kennenlernen, das Schreiben üben, E-Mails verfassen, Texte und Bilder gestalten, speichern und wiederfinden. Außerdem werden Sie lernen, wie Sie Bücher, Musik, Filme herunterladen, Reisen organisieren und online einkaufen können. Der Kurs legt besonderen Wert auf Datenschutz und Sicherheit im Internet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Laptops werden gestellt, aber Sie können auch gerne Ihren eigenen Laptop mit Windows 10 mitbringen.

Dr. Udo Klussmann

Eu 50101

6 x dienstags, ab 15.10.24

15:30 - 17:45 Uhr

Vhs-Haus

18 UStd., 131,00 Euro

inkl. 5,00 Euro Lehrmaterial

Dr. Udo Klussmann

Eu 50102

6 x dienstags, ab 14.01.25

15:30 - 17:45 Uhr

Vhs-Haus

18 UStd., 131,00 Euro

inkl. 5,00 Euro Lehrmaterial

Dr. Udo Klussmann

Eu 50103

6 x dienstags, ab 29.04.25

15:30 - 17:45 Uhr

Vhs-Haus

18 UStd., 131,00 Euro

inkl. 5,00 Euro Lehrmaterial

Tipp

**Tourenplanung
mit Koomot
auf
Seite 15**

neu

MS-Office-Grundlagen - Kleingruppe -

Mit diesem Kurs gewinnen Sie einen ersten fundierten Einblick in alle wesentlichen Microsoft Office-Anwendungen: Explorer (Verwaltung), Word (Textverarbeitung), Outlook (E-Mail, Kontakte, Notizen), Excel (Rechenprogramm, Tabellen). Außerdem werfen wir einen ersten Blick ins Internet. Damit ergibt sich eine gute Entscheidungsgrundlage, in welche dieser Programme mehr Zeit investiert werden sollte.

Voraussetzung: gute allgemeine PC-Kenntnisse

Fritz Meyer

Eu 50220

6 x mittwochs, ab 13.11.24

10:00 - 11:30 Uhr

Vhs-Haus

12 UStd., 73,30 Euro

inkl. 16,90 Euro Lehrmaterial

Fritz Meyer

Eu 50221

6 x mittwochs, ab 15.01.25

18:15 - 19:45 Uhr

Vhs-Haus

12 UStd., 73,30 Euro

inkl. 16,90 Euro Lehrmaterial



neu

Outlook-Grundlagen - Kleingruppe -

Mit diesem Kurs gelingt Ihnen der Einstieg in das Microsoft Programm Outlook: E-Mail, Kontakte, Notizen. Vermittelt wird der grundlegende Umgang mit dem Programm, das Versenden und Empfangen von E-Mails, Anlegen und Nutzung von Kontakten sowie die Verwendung von Notizen. Dabei können Sie erleben, dass die Bedienung und die erfolg-reiche Nutzung leicht und schnell gelingen.

Voraussetzung: Gute PC-Kenntnisse.

Fritz Meyer

Eu 50225

5 x mittwochs, ab 13.11.24

16:30 - 18:00 Uhr

Vhs-Haus

10 UStd., 63,90 Euro

inkl. 16,90 Euro Lehrmaterial

Fritz Meyer

Eu 50226

5 x mittwochs, ab 26.02.25

18:15 - 19:45 Uhr

Vhs-Haus

10 UStd., 63,90 Euro

inkl. 16,90 Euro Lehrmaterial

Danke!

Wir danken herzlich dem
Fotokreis Eutin,
der mit wechselnden
Ausstellungen die Räume im
Vhs-Haus
verschönert!
Interessiert?

www.fotokreis-eutin.de

ROSE-ZEUNER

PHYSIOTHERAPIE



Gemeinsam Lösungen finden

Krankengymnastik · McKenzie · Gerätetraining
Manuelle Therapie · Massage · Fango



UNIVERSITÄT ZU LÜBECK
AKADEMISCHE
LEHREINRICHTUNG



Elisabethstr. 16-18 · 23701 Eutin · www.rose-zeuner.de · Tel. 045 21 / 77 53 888 · Mo-Fr 7.30-21.00 Uhr

Service-Nummer: 04521 793290

Excel-Grundlagen

- Kleingruppe -

Mit diesem Kurs gelingt Ihnen der Einstieg ins Rechnen und Gestalten mit der Tabellenkalkulation Excel (Microsoft). Sie lernen den grundlegenden Umgang mit dem Programm sowie die Eingabe und Gestaltung einfacher Tabellen. Dabei können Sie erfahren, das einfache Berechnungen und die entsprechende Darstellung der Ergebnisse leicht und schnell gelingen. Außerdem werfen wir einen Blick auf ähnliche Programme wie Open-Office, Numbers u.a.

Voraussetzung: gute PC-Kenntnisse

Fritz Meyer

Eu 50206

5 x mittwochs, ab 13.11.24

18:15 - 19:45 Uhr

Vhs-Haus

10 UStd., 63,90 Euro

inkl. 16,90 Euro Lehrmaterial

Fritz Meyer

Eu 50207

5 x mittwochs, ab 15.01.25

16:30 - 18:00 Uhr

Vhs-Haus

10 UStd., 63,90 Euro

inkl. 16,90 Euro Lehrmaterial

Excel-Aufbaukurs

- Kleingruppe -

Dieser Kurs vermittelt weiter gehende Fähigkeiten für das Arbeiten mit Excel (Microsoft). Schwerpunkt sind Formeln und Funktionen, insbesondere das Berechnen und Gestalten von umfangreichen Tabellen. Voraussetzung: vorherige Teilnahme am Excel-Grundlagenkurs oder entsprechende Grundkenntnisse.

Fritz Meyer

Eu 50208

5 x mittwochs, ab 26.02.25

16:30 - 18:00 Uhr

Vhs-Haus

10 UStd., 47,00 Euro

Programmieren mit C - Einstieg

- Kleinstgruppe -

Mit diesem Kurs gelingt der Einstieg in die Software-Programmierung. Anhand der Programmiersprache C und dem Mikrocontroller Arduino lernen die Teilnehmenden den grundlegenden Aufbau von Mikrocontrollern kennen, erleben wie Software grundsätzlich funktioniert und wie Software-Programme und Apps ablaufen. Außerdem wird besprochen, wann und wo Mikrocontroller zum Einsatz kommen und welchen Nutzen dies für Technik-Interessierte haben kann.

Voraussetzung: gute PC-Kenntnisse

Fritz Meyer

Eu 50125

3 x mittwochs, ab 15.01.25

10:00 - 11:30 Uhr

Vhs-Haus

6 UStd., 42,00 Euro

zzgl. Materialkosten 30,00 - 40,00 Euro

Fritz Meyer

Eu 50126

Samstag, 29.03.25,

10:00 - 15:30 Uhr

Vhs-Haus

8 UStd., 56,00 Euro

zzgl. Materialkosten 30,00 - 40,00 Euro



Die folgenden **Digitalkurse** werden in Kooperation mit der Förde-vhs durchgeführt. Vermittelt werden Inhalte mit einer hohen Praxisrelevanz. Eine durchgängige Interaktion mit den Teilnehmenden ist per Chat und/oder Audio und/oder Video möglich. Eine Teilnahme ist grundsätzlich mit jedem Endgerät möglich. Empfohlen wird jedoch die Nutzung eines Desktop Computers oder eines Notebooks. Bei den Teilnehmenden sollte die jeweilige, in den Kursen benannte Software auf dem eigenen Endgerät installiert sein. Rechtzeitig vor Kursbeginn erhalten Sie den notwendigen Link zur Teilnahme. Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich einverstanden, dass Ihre Kontaktdaten an die Förde-vhs weitergeleitet werden.

Level 1: Geeignet für Anwender*innen ohne Vorkenntnisse

Level 2: Geeignet für Anwender*innen mit Basis- oder/und Aufbauwissen



MS OneNote in der Teamarbeit Agile Workflows im Büromanagement - in Kooperation mit der Förde-vhs -

Das kostenlos nutzbare OneNote zählt zu den beliebtesten digitalen Notizbüchern weltweit und integriert sich nahtlos in die Umgebung des klassischen Office-Pakets von Microsoft sowie derjenigen von MS 365 (Produktivitätscloud). Gerade in der Kollaboration eröffnet es strukturierte und dennoch flexible Arbeitsabläufe. Innerhalb von Organisationen bzw. Unternehmen stellt es eine ideale Grundlage für ein effektives Wissensmanagement dar. Voraussetzung: Level 1-2

**Dozent*in der
Förde-vhs**

Eu 50254

Montag, 11.11.24,
18:30 - 21:30 Uhr
online
4 UStd., 30,50 Euro
keine Ermäßigung

Tipp

**Weiteres zum
Thema
Archivieren auf
Seite 19**



Digitales Archivieren für den persönlichen Bedarf - in Kooperation mit der Förde-vhs -

Wer schon einmal den Verlust von persönlichen digitalen Daten, Bildern oder rechtlich wichtigen Informationen durch IT-Pannen oder Unglücksfälle wie z. B. einen Wohnungsbrand erlebt hat, sollte sich diesbezüglich besser aufstellen. Hilfreich ist es, sich mit dem "Personal Digital Archiving" zu befassen. Voraussetzung: Level 1

**Dozent*in der
Förde-vhs**

Eu 50250

Mittwoch, 20.11.24,
17:15 - 18:15 Uhr
online
Teilnahme kostenlos



Digitale Moderation im Business
Motivierende Gestaltung von Online-Meetings
- in Kooperation mit der Förde-vhs -

Dieser Digitalkurs stellt auf die Rolle der Moderatorin bzw. des Moderatoren ab und möchte insoweit selbst ein Beispiel geben. Unterschiedliche Methoden und Instrumente werden hierbei praxisnah vorgestellt und entsprechend erprobt. Nicht zuletzt werden effektive Techniken gegen situativ bedingten Stress erläutert. Voraussetzung: Level 1 bis 2

Dozent*in der Förde-vhs

Eu 50251
 Samstag, 08.02.25,
 10:00 - 13:00 Uhr
 online
 4 UStd., 30,50 Euro
 keine Ermäßigung



ChatGPT als digitale Schreibassistentz
Clever nutzen in Freizeit, Beruf und Ausbildung
- in Kooperation mit der Förde-vhs -

Möchten Sie wissen, wie ChatGPT genau funktioniert und wie Sie den Chatbot zum Schreiben von Texten einsetzen können? Voraussetzung: Level 1

Dozent*in der Förde-vhs

Eu 50252
 Dienstag, 08.10.24,
 20:00 - 21:30 Uhr
 online
 2 UStd., 18,50 Euro
 keine Ermäßigung

Dozent*in der Förde-vhs

Eu 50253
 Dienstag, 28.01.25,
 20:00 - 21:30 Uhr
 online
 2 UStd., 18,50 Euro
 keine Ermäßigung



Viren, Würmer und Trojaner – Soforthilfe – Beseitigung auf Ihrem PC oder Notebook

Vor-Ort-Hilfe bei sämtlichen Computerproblemen, Netzwerk, Internet, Drucker, Monitor, Software, Kaufberatung, Schulung, Web-Präsenz

**Mo-Fr. 8-20 Uhr
 25 EUR/Std. + 5 EUR/ Anfahrt**

Dr. Udo Klusmann
 Quitschenberg 10
 23701 Eutin

**Tel. 04521 7747283
 0151 40731842**


**PC-Doktor
 Eutin**



50 plus - mit mir müssen Sie rechnen!

- Vortrag in Kooperation mit der Bundesagentur für Arbeit -
Alter ist nur eine Zahl. Spielt dies im Berufsleben eigentlich eine Rolle? Beraterinnen der Agentur für Arbeit geben Ihnen einen Überblick über den Arbeitsmarkt, stellen Ihnen die MEGA-Trends vor. Was wird sich in den nächsten Jahren z.B. durch Digitalisierung verändern und wie können Sie Schritt halten? Sie erfahren welche Kompetenzen erwartet werden und wie Sie sich einbringen können. Mit lebenslangem Lernen können Sie die Herausforderungen in den nächsten Jahren meistern.

Nicole Kowalski

Eu 50020

Dienstag, 12.11.24,
16:30 Uhr
Vhs-Haus
Teilnahme kostenlos

Neues Jahr, neues Glück

- Vortrag in Kooperation mit der Bundesagentur für Arbeit -
Berufliche Neuorientierung - wie fange ich an? Die Arbeitswelt wird zunehmend komplexer, schnelllebiger und digitaler, aber auch unsicherer und unvorhersehbarer. Die eigenen Wünsche und Vorstellungen an einen Arbeitsplatz verändern sich. Lebensbegleitendes Lernen ist sowohl Voraussetzung als auch Garant einer nachhaltigen beruflichen Perspektive. Wir stellen Ihnen das Angebot der Berufsberatung im Erwerbsleben vor und informieren Sie über aktuelle Themen und Trends am Arbeitsmarkt.

Nicole Kowalski

Eu 50021

Dienstag, 21.01.25,
16:30 Uhr
Vhs-Haus
Teilnahme kostenlos

6. Klar. Pag.

besser sehen besser hören

Dr. PISTOR

Königstr. 4 Peterstr. 19
04521 3031 Eutin 04521 3181

Time for Change - berufliche Neuorientierung aus gesundheitlichen Gründen

- Vortrag in Kooperation mit der Bundesagentur für Arbeit -

Wenn Ihr gesundheitlicher Zustand erste Auswirkungen auf die Arbeit hat, ist es an der Zeit, sich mit der eigenen beruflichen Situation und den weiteren beruflichen Möglichkeiten auseinanderzusetzen. In dieser Veranstaltung wird Ihnen gezeigt, wie Sie berufliche Veränderungen, unter Berücksichtigung der individuellen gesundheitlichen Situation, erfolgreich bewältigen können.

Melanie Steinhäuser

Eu 50022

Donnerstag, 10.04.25,

16:30 Uhr

Vhs-Haus

Teilnahme kostenlos

Mit frischem Schwung ins Berufsleben

- in Kooperation mit FRAU & BERUF -

Im Laufe des Lebens wollen Frauen sich oft mehrfach aus unterschiedlichen Gründen zurück ins Berufsleben begeben. Impulse und Ideen dazu können sie in diesem Seminar sammeln. Von "Was wird für einen Neustart gebraucht?" über "persönlicher Kraftbaum", "Fähigkeiten-Koffer", "smarte Ziele" und "Rahmenbedingungen" nutzen sie die Schwarmintelligenz der Gruppe. Ergebnis: Ein grober Plan, nächste Schritte und Schwung! Gruppen- und Einzelarbeit. Vertiefende Einzelberatung bei FRAU & BERUF, Sabine Axt.

Sabine Axt

Eu 50010

Donnerstag, 10.10.24,

9:30 - 12:30 Uhr

Vhs-Haus

4 UStd., Teilnahme kostenlos

Info

Bitte melden Sie sich auch bei kostenlosen Kursen unbedingt an!

Meine berufliche Vision 2025

- in Kooperation mit FRAU & BERUF -

Frauen in beruflicher Neuorientierung sind zum Jahresanfang eingeladen, ihrem beruflichen Glück auf die Spur zu kommen. Die Teilnehmerinnen finden systematisch heraus, welche Themen ihre Herzen höherschlagen lassen und ihrem beruflichen Leben eine kraftvolle neue Ausrichtung geben. Sie identifizieren individuelle innere und äußere Ressourcen, um einen reifenden Plan Schritt für Schritt in die Tat umzusetzen. Gruppen- und Einzelarbeit. Vertiefende Einzelberatung bei FRAU & BERUF, Sabine Axt.

Sabine Axt

Eu 50011

Donnerstag, 23.01.25,

9:30 - 12:30 Uhr

Vhs-Haus

4 UStd., Teilnahme kostenlos



Hatha-Yoga

Hatha-Yoga ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt wird. Teilnehmer*innen erlernen wirkungsvolle ruhige, fließende und stärkende Bewegungen, die den Körper kräftigen und dehnen. Diese Übungen in Verbindung mit bewusster Atmung machen es möglich, den Geist zur Ruhe kommen zu lassen, die Wahrnehmung zu verbessern und können Entspannung und Regeneration fördern.

Anja Domann

Eu 30100

10 x dienstags, ab 10.09.24
09:30 - 11:00 Uhr
Vhs-Haus
20 UStd., 60,00 Euro

Anja Domann

Eu 30101

10 x dienstags, ab 10.09.24
16:30 - 18:00 Uhr
Vhs-Haus
20 UStd., 60,00 Euro

Claudia Abratis

Eu 30102

10 x dienstags, ab 10.09.24
18:15 - 19:45 Uhr
Vhs-Haus
20 UStd., 60,00 Euro

Anja Domann

Eu 30103

10 x mittwochs, ab 11.09.24
16:00 - 17:30 Uhr
Vhs-Haus
20 UStd., 60,00 Euro

Anja Domann

Eu 30106

10 x mittwochs, ab 11.09.24
17:45 - 19:15 Uhr
Vhs-Haus
20 UStd., 60,00 Euro

Claudia Abratis

Eu 30107

10 x donnerstags, ab 12.09.24
9:00 - 10:30 Uhr
Vhs-Haus
20 UStd., 60,00 Euro

Anja Domann

Eu 30108

12 x dienstags, ab 14.01.25
09:30 - 11:00 Uhr
Vhs-Haus
24 UStd., 72,00 Euro

Anja Domann

Eu 30109

12 x dienstags, ab 14.01.25
16:30 - 18:00 Uhr
Vhs-Haus
24 UStd., 72,00 Euro

Anja Domann

Eu 30113

12 x mittwochs, ab 15.01.25
16:00 - 17:30 Uhr
Vhs-Haus
24 UStd., 72,00 Euro

Anja Domann

Eu 30116

12 x mittwochs, ab 15.01.25
17:45 - 19:15 Uhr
Vhs-Haus
24 UStd., 72,00 Euro

Claudia Abratis

Eu 30117

8 x donnerstags, ab 06.03.25
9:00 - 10:30 Uhr
Vhs-Haus
16 UStd., 48,00 Euro

Claudia Abratis

Eu 30118

8 x dienstags, ab 11.03.25
18:15 - 19:45 Uhr
Vhs-Haus
16 UStd., 48,00 Euro

Anja Domann

Eu 30119

10 x dienstags, ab 29.04.25
16:30 - 18:00 Uhr
Vhs-Haus
20 UStd., 60,00 Euro

**WIE GEHT ES NACH
DER SCHULE WEITER?**

STÄRKE DEINE STÄRKEN



- BERUFSBERATUNG
- COACHING
- AUSBILDUNGS-
BEGLEITUNG

**JETZT
Termine
vereinbaren**

WWW.LANKEN-COACHING.DE
info@lanken-coaching.de

Yoga experience

In Yoga experience geht es darum, eigene Erfahrungen zu machen. Die Stunden enthalten kraftvolle Sequenzen, die Ausdauer und auch Grenzen sichtbar machen können. Ausgehend dazu steht in den entspannenden und ruhigen Elementen die Wahrnehmung von Körper, Geist und Seele im Fokus. Das Angebot richtet sich an Anfänger*innen und Erfahrene gleichermaßen.

Laura Marstatt

Eu 30147

10 x dienstags, ab 17.09.24
18:15 - 19:30 Uhr
Vhs-Haus
17 UStd., 68,00 Euro

Laura Marstatt

Eu 30148

10 x dienstags, ab 14.01.25
18:15 - 19:30 Uhr
Vhs-Haus
17 UStd., 68,00 Euro

Laura Marstatt

Eu 30149

10 x dienstags, ab 29.04.25
18:15 - 19:30 Uhr
Vhs-Haus
17 UStd., 68,00 Euro

Yoga-Mixed

Dieser Kurs vereint und vermittelt unterschiedliche Yoga-Stile. Sie erleben einen abwechslungsreichen Mix aus Hatha-Yoga, Yin-Yoga, Kundalini-Yoga. Er ist für Anfänger*innen wie auch für erfahrene Yogaübende gleichermaßen geeignet.

Renate Richardt

Eu 30125

10 x freitags, ab 13.09.24
09:30 - 11:00 Uhr
Vhs-Haus
20 UStd., 80,00 Euro

Renate Richardt

Eu 30126

12 x freitags, ab 10.01.25
09:30 - 11:00 Uhr
Vhs-Haus
24 UStd., 96,00 Euro

Renate Richardt

Eu 30127

11 x freitags, ab 02.05.25
09:30 - 11:00 Uhr
Vhs-Haus
22 UStd., 88,00 Euro

Yoga auf dem Stuhl

Die nachweislich positive Wirkung des Yoga ist nicht nur sportlichen Menschen vorbehalten. Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die nicht im Schneidersitz, sondern auf Stühlen sitzen möchten, um die wohltuende Wirkung des Yoga zu erfahren. Die Übungen, der bewusst geführte Atem und die abschließende Meditation ergeben eine ganzheitliche Wirkung. Vorkenntnisse oder bestimmte körperliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich.

Renate Richardt

Eu 30128

10 x freitags, ab 13.09.24
11:30 - 12:30 Uhr
Vhs-Haus
14 UStd., 56,00 Euro

Renate Richardt

Eu 30129

12 x freitags, ab 10.01.25
11:30 - 12:30 Uhr
Vhs-Haus
16 UStd., 64,00 Euro

Renate Richardt

Eu 30130

11 x freitags, ab 02.05.25
11:30 - 12:30 Uhr
Vhs-Haus
15 UStd., 60,00 Euro



Yoga für Schultern und Rücken - Workshop

Stress und Angst setzen sich häufig in den Schultern und im Rücken fest. In diesem Workshop lernen Sie Übungen kennen, die Verspannungen lösen, den Schmerzen entgegenwirken und helfen können, mit Stress besser umzugehen.

Sabine Otten

Eu 301231

Samstag, 14.09.24,
10:00 - 13:00 Uhr
Vhs-Haus
4 UStd., 16,00 Euro

Super Brain Yoga - Workshop

Super Brain Yoga ist eine uralte yogische Übung aus Indien, die energetisch und physisch intensiv auf das Gehirn wirken soll. Basierend auf der Ohrakupressur kann sie Konzentration und Leistungsfähigkeit steigern.

Anja Domann

Eu 301232

Samstag, 01.03.25,
10:00 - 13:00 Uhr
Vhs-Haus
4 UStd., 16,00 Euro

Yin-Yoga - Workshop

Sie verweilen in einzelnen Körperstellungen länger - ganz ohne Anspannung der Muskeln. Dies wirkt sich positiv auf Nerven, Gelenke, Knochen, Bänder und Faszien aus. Sie erfahren tiefe Entspannung und Blockaden können sich lösen.

Laura Marstatt

Eu 301233

Samstag, 21.09.24,
10:00 - 12:00 Uhr
Vhs-Haus
3 UStd., 12,00 Euro

Yoga Nidra - Workshop

Yoga Nidra ist eine geführte Übung der Tiefenentspannung. Sie wird als tiefste aller Meditationen bezeichnet und soll die Regeneration von Körper und Geist fördern.

Anja Domann

Eu 301235

Samstag, 19.10.24,
10:00 - 13:00 Uhr
Vhs-Haus
4 UStd., 16,00 Euro



Fahr-Rad-Laden
Tel.: 0 45 21 - 79 573 79
T. Lutz, Eutin
Lübecker Str. 42



Fahrräder und Zubehör

E-Bike-Kompetenz Bosch-Service-Center

Große Auswahl an E-Bikes in unseren 2 Ausstellungshallen
 Manufakturräder
 Fachliche und freundliche Beratung Unbedingt Probefahren

Fahr-Rad-Laden, Inh. Thomas Lutz, Lübecker Straße 42, 23701 Eutin
 Tel. 04521-7957379, www.fahrradladen-eutin.de

Kundalini-Yoga®

Kundalini-Yoga nach den Lehren von Yogi Bhajan, nennt man auch das Yoga des Bewusstseins. Bei diesem Yogastil erlernen die Teilnehmer*innen Körperübungen und Entspannungstechniken; sie üben Meditation und auch das Singen und Sprechen von Mantras wird ausprobiert.

Astrid Werner

Eu 30131

11 x montags, ab 09.09.24
18:15 - 19:45 Uhr
Vhs-Haus
22 UStd., 88,00 Euro

Astrid Werner

Eu 30132

11 x mittwochs, ab 11.09.24
18:15 - 19:45 Uhr
Vhs-Haus
22 UStd., 88,00 Euro

Astrid Werner

Eu 30133

11 x montags, ab 13.01.25
18:15 - 19:45 Uhr
Vhs-Haus
22 UStd., 88,00 Euro

Astrid Werner

Eu 30134

11 x mittwochs, ab 15.01.25
18:15 - 19:45 Uhr
Vhs-Haus
22 UStd., 88,00 Euro

Astrid Werner

Eu 30135

11 x montags, ab 28.04.25
18:15 - 19:45 Uhr
Vhs-Haus
22 UStd., 88,00 Euro

Astrid Werner

Eu 30136

11 x mittwochs, ab 30.04.25
18:15 - 19:45 Uhr
Vhs-Haus
22 UStd., 88,00 Euro

Info

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an. Es wäre schade, wenn wir einen Kurs absagen, weil wir nicht wissen, dass Sie kommen möchten!

Kundalini-Yoga®-Workshops

Die Workshops richten sich an alle Interessierten, die Kundalini-Yoga® kennenlernen oder noch mehr in die Tiefe gehen möchten. Jeder Workshop beinhaltet Kriyas (Körperübungsreihen), Meditationen sowie Tiefenentspannung und hat einen besonderen thematischen Schwerpunkt.

Astrid Werner

Eu 301461

Sonntag, 22.09.24,
09:30 - 13:00 Uhr
Vhs-Haus
5 UStd., 20,00 Euro

Astrid Werner

Eu 301462

Sonntag, 17.11.24,
09:30 - 13:00 Uhr
Vhs-Haus
20,00 Euro

Astrid Werner

Eu 301463

Sonntag, 19.01.25,
09:30 - 13:00 Uhr
Vhs-Haus
5 UStd., 20,00 Euro

Astrid Werner

Eu 301464

Sonntag, 09.03.25,
09:30 - 13:00 Uhr
Vhs-Haus
5 UStd., 20,00 Euro

Astrid Werner

Eu 301465

Sonntag, 18.05.25,
09:30 - 13:00 Uhr
Vhs-Haus
5 UStd., 20,00 Euro

Astrid Werner

Eu 301466

Sonntag, 06.07.25,
09:30 - 13:00 Uhr
Vhs-Haus
5 UStd., 20,00 Euro



Meditation am Mittag

- für Anfänger*innen und Fortgeschrittene -

Gesund leben fängt im Alltag an - in diesem Augenblick!

Innehalten, achtsam sein, meditieren - das sind Möglichkeiten, dem aufkommenden Stress einfach und wirksam zu begegnen. Schon nach kurzer Zeit regelmäßigen Übens gewinnen wir innere Ruhe, mehr Klarheit und Gelassenheit.

Monika Richter-Perschke

Eu 30175

12 x mittwochs, ab 11.09.24

12:30 - 13:30 Uhr

Vhs-Haus

16 UStd., 64,00 Euro

Monika Richter-Perschke

Eu 30176

12 x mittwochs, ab 15.01.25

12:30 - 13:30 Uhr

Vhs-Haus

16 UStd., 64,00 Euro

Tiefenentspannung

In diesem Kurs kann Entspannung auf tieferer Ebene erlernt und erlebt werden. Gerade für beruflich stark beanspruchte Menschen ist diese ganzheitliche Erfahrung nachhaltiger und bringt oft mehr Stärke und Widerstand gegen Stress, Zeitdruck und die Hektik des Alltags als andere Entspannungsverfahren.

Monika Richter-Perschke

Eu 30179

10 x mittwochs, ab 11.09.24

14:00 - 15:00 Uhr

Vhs-Haus

14 UStd., 53,30 Euro

Achtsamkeit & Entspannung

- Kleingruppe -

Oft sind wir in Gedanken überall, nur nicht dort, wo wir gerade sind. In diesem Kurs lernen Sie, durch Achtsamkeitstechniken wie Atem- und Körpermeditationen sowie sanfte Körperübungen dem Stress entgegenzuwirken und bewusster im Hier und Jetzt zu sein.

Claudia Abratis

Eu 30182

10 x dienstags, ab 10.09.24

16:30 - 18:00 Uhr

Vhs-Haus

20 UStd., 80,00 Euro

Claudia Abratis

Eu 30183

8 x dienstags, ab 11.03.25

16:30 - 18:00 Uhr

Vhs-Haus

16 UStd., 64,00 Euro

Tipp

**Nutzen
Sie Ihr Recht auf
Bildungsurlaub!
Info auf
Seite 90**



Stress- und Burnout-Prophylaxe

Man kann den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen

- Bildungsurlaub -

Stress rechtzeitig zu erkennen und entsprechende Bewältigungsstrategien anzuwenden, kann helfen, die Entwicklung von Stresserkrankungen oder eines Bournout zu verhindern. Die Teilnehmer*innen lernen, mit belastenden Herausforderungen sowohl im Berufsleben als auch im Alltag bewusster umzugehen und Stressreaktionen entgegenzuwirken. Mit Hilfe der Schritte "Verstehen - Erfahren - Integrieren" werden nicht nur die Ursachen von Stress und die Abläufe von Stressreaktionen erkannt, sondern auch verschiedene Tools zur Achtsamkeit, Entspannung, und Selbstreflexion erarbeitet. Mit der Veränderung des Blickwinkels werden neue Perspektiven im Umgang mit (hinderlichen) Glaubenssätzen geschaffen. Am Ende des Kurses haben die Teilnehmer*innen Werkzeuge an der Hand, die ihnen ermöglichen, gewohnte Muster und Verhaltensweisen zu durchbrechen und neue Handlungsräume zu eröffnen, um so ihre Selbstwirksamkeit zu stärken.

Bärbel Adam

Eu 30180

Montag, 21.10.24 -
Donnerstag, 24.10.24,
täglich 9:00 - 16:30 Uhr
Vhs-Haus
32 UStd., 184,00 Euro
inkl. 20,00 Euro Mehraufwand
inkl. 20,00 Euro Lehrmaterial

Bärbel Adam

Eu 30181

Montag, 14.04.25 -
Donnerstag, 17.04.25,
täglich 9:00 - 16:30 Uhr
Vhs-Haus
32 UStd., 184,00 Euro
inkl. 20,00 Euro Mehraufwand
inkl. 20,00 Euro Lehrmaterial

Warum fühle ich mich oft so gestresst?

Entdecke deine Inneren Antreiber!

- interaktiver Vortrag -

Die inneren Antreiber werden oft als eine Art "innere Stimmen" betrachtet, die unser Denken und Handeln beeinflussen. Sie können einerseits förderlich sein und unsere Motivation und Leistung steigern, andererseits auch zu ungesunden, starren Mustern führen. Wenn diese Motive übermächtig werden, entstehen Überforderung, innerer Druck oder auch Perfektionsstreben und führen somit zur einer erhöhten Stressanfälligkeit.

In dem interaktiven Vortrag kommen wir gemeinsam jenen subtilen Einflüssen auf die Spur und können so einen bewussten und gesunden Umgang mit unseren inneren Antreibern entwickeln.

Bärbel Adam

Eu 30185

Samstag, 28.09.24,
10:00 - 12:15 Uhr
Vhs-Haus
3 UStd., 21,00 Euro

Bärbel Adam

Eu 30186

Samstag, 25.01.25,
10:00 - 12:15 Uhr
Vhs-Haus
3 UStd., 21,00 Euro



neu

Gesundheitsschützendes Qigong

Ein Wochenende das Leben pflegen

Die weichen, fließenden, manchmal auch kraftvollen Bewegungen des Qigong werden den eigenen Möglichkeiten angepasst, geübt und von Atmung und Vorstellungsbildern begleitet. Sie unterstützen dabei, körperlich und mental die innere Balance wiederzufinden oder zu stärken. Zum "Gesundheitsschützendem Qigong" gehören acht Übungen, die an einem Wochenende so gut erlernt werden können, dass man sie eigenständig praktizieren kann. Geübt wird mit heiterer Gelassenheit - nichts muss, alles kann.

Kerstin Wieland

Eu 30197

Freitag, 29.11.24

16:30 - 18:30 Uhr,

Samstag, 30.11.24

09:00 - 15:00 Uhr,

Sonntag, 01.12.24

10:00 - 12:00 Uhr,

Vhs-Haus

14 UStd., 61,00 Euro

inkl. 5,00 Euro Handout

Kerstin Wieland

Eu 30198

Freitag, 28.03.25

16:30 - 18:30 Uhr,

Samstag, 29.03.25

09:00 - 15:00 Uhr,

Sonntag, 30.03.25

10:00 - 12:00 Uhr,

Vhs-Haus

14 UStd., 61,00 Euro

inkl. 5,00 Euro Handout

Das FELDENKRAIS®-Haus

Schlimmermann



Gerald Schlimmermann

Zertifizierter FELDENKRAIS® Practitioner FVD

Systemischer Berater

01712074991

Heidrun Schlimmermann-Jacobs

Systemische Therapeutin und Beraterin • SG •

Sozialpädagogin B.A.

01711289117



23701 Eutin, Plöner Straße 20

Service-Nummer: 04521 793290

Im **Qigong** wird die Lebensenergie (Qi) über Atmung, Aufmerksamkeit sowie über Körperhaltung und Bewegung gestärkt und harmonisiert. Davon profitiert der gesamte Organismus. Vitalität, Beweglichkeit und innere Ruhe nehmen gleichzeitig zu. Die Bewegungen sind einfach, körpergerecht und können gegebenenfalls individuell angepasst werden. Jede Stunde endet mit einer stillen Meditation.

Qigong für den Rücken

Aufrichten zwischen Himmel und Erde

In diesem Kurs richten wir unsere Aufmerksamkeit durch Bewegung, Selbstmassage und gezielte Wahrnehmung besonders auf den Rücken. Gleichzeitig verbessern sich die Beweglichkeit, der Energiefluss und die Selbstwahrnehmung im ganzen Körper.

Qigong

18 Bewegungen Taiji Qigong

In den Bewegungsabläufen des Taiji Qigong werden Elemente, die zum Teil aus dem Taijiquan abgeleitet wurden, erlernt und auf einfache Art geübt, so dass man schnell in einen harmonischen Bewegungsfluss findet. Die öffnenden und schließenden, steigenden und sinkenden Bewegungen im Einklang mit der Atmung mobilisieren den ganzen Körper und die Lebensenergie und beruhigen den Geist. Die Bewegungsbilder der zweiten Übungsreihe sind etwas anspruchsvoller als in der ersten Reihe.

Qigong zum Wohlfühlen

In diesem Kurs werden die Übungen aus den vorherigen Kursen wiederholt und ergänzt. Es sind auch Neueinsteiger*innen willkommen.

Almut Schmitz

Eu 30190

11 x montags, ab 16.09.24
18:15 - 19:45 Uhr
Vhs-Haus
22 UStd., 66,00 Euro

Almut Schmitz

Eu 30191

11 x montags, ab 13.01.25
18:15 - 19:45 Uhr
Vhs-Haus
22 UStd., 66,00 Euro

Almut Schmitz

Eu 30192

11 x montags, ab 28.04.25
18:15 - 19:45 Uhr
Vhs-Haus
22 UStd., 66,00 Euro

Tipp

Sie möchten
hier
Werbung für Ihre
Firma machen?

Rufen Sie uns
gerne an.



Taijiquan

Aus einer starken Mitte gelassen im Umgang mit anderen - Bildungsurlaub -

Die chinesische Bewegungskunst Taijiquan ist ursprünglich als Kampfkunst entstanden, in der es darum geht, den Kräften, mit denen man konfrontiert wird, nicht mit Abwehr und Widerstand zu begegnen, sondern diese bewusst wahrzunehmen, abzuleiten und gegebenenfalls zurückzuschicken. Die grundlegenden Bewegungsprinzipien, die in Einzel- und Partnerübungen geschult werden, lassen sich in jeder Form von Kontakt anwenden und regen zu einem gelassenen und kräfteschonenden Umgang mit Auseinandersetzungen jeglicher Art an. In diesem Bildungsurlaub erschließen wir uns die wesentlichen theoretischen und praktischen Grundlagen, um eine entspannte Haltung zu verinnerlichen und diese in den Alltag zu integrieren.

Almut Schmitz

Eu 30193

Montag, 01.09.25 -
Freitag, 05.09.25,
täglich 09:00 - 16:00 Uhr
Vhs-Haus
40 UStd., 200,00 Euro
Es gelten die gesonderten
Rücktrittsbedingungen für
den Bildungsurlaub!

Taijiquan (Tai Chi)

Taijiquan (Tai Chi) ist eine chinesische Bewegungskunst, die Gesundheitspflege, Meditation und Selbstverteidigung vereint. Die bewusst geführten Bewegungen einer vorgegebenen Choreografie aktivieren und harmonisieren die Lebensenergie, fördern Entspannung, Beweglichkeit und Gleichgewicht und lassen den Geist zur Ruhe kommen. Vermittelt wird die 19er Kurzform des Chen-Stil-Taijiquan.

Almut Schmitz

Eu 30194

11 x montags, ab 16.09.24
20:00 - 21:30 Uhr
Vhs-Haus
22 UStd., 66,00 Euro

Almut Schmitz

Eu 30195

11 x montags, ab 13.01.25
20:00 - 21:30 Uhr
Vhs-Haus
22 UStd., 66,00 Euro

Almut Schmitz

Eu 30196

11 x montags, ab 28.04.25
20:00 - 21:30 Uhr
Vhs-Haus
22 UStd., 66,00 Euro

FELDENKRAIS®-Workshop

Kennenlernen und vertiefen

Die FELDENKRAIS®-Methode bietet Bewegungen an, durch die sich die Teilnehmer*innen neu erfahren können. Ungünstige Bewegungsmuster und Gewohnheiten werden erkannt, durchbrochen und der Körper wird angeregt, Alternativen auszuprobieren. Die Workshops richten sich an Einsteiger*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen.

Gerald Schlimmermann

Eu 30280

Samstag, 28.09.24,
09:30 - 14:45 Uhr
FELDENKRAIS® Haus,
LernBewegung
7 UStd., 33,00 Euro
inkl. 5,00 Euro bes. Aufwand

Gerald Schlimmermann

Eu 30281

Samstag, 30.11.24,
09:30 - 14:45 Uhr
FELDENKRAIS® Haus,
LernBewegung
7 UStd., 33,00 Euro
inkl. 5,00 Euro bes. Aufwand

Gerald Schlimmermann

Eu 30282

Samstag, 18.01.25,
09:30 - 14:45 Uhr
FELDENKRAIS® Haus,
LernBewegung
7 UStd., 33,00 Euro
inkl. 5,00 Euro bes. Aufwand

Gerald Schlimmermann

Eu 30283

Samstag, 05.04.25,
09:30 - 14:45 Uhr
FELDENKRAIS® Haus,
LernBewegung
7 UStd., 33,00 Euro
inkl. 5,00 Euro bes. Aufwand



FELDENKRAIS® - Bewusstheit durch Bewegung: Einführung in die Feldenkrais®-Methode

- Bildungsurlaub -

Moshé Feldenkrais entdeckte und erforschte am eigenen Körper und mit anderen Menschen die Zusammenhänge zwischen Bewegung, Wahrnehmung, Fühlen und Denken, um sie für sinnvolle, leichtere Lernprozesse zu nutzen. Beispielsweise können so Schmerzen reduziert oder der geistige Horizont erweitert werden.

In diesem Bildungsurlaub werden die theoretischen Grundlagen und weitere Hintergründe der FELDENKRAIS®-Methode vorgestellt und an exemplarischen Übungen erprobt.

Sabine Bahnemann

Eu 30285

Montag, 21.10.24 -
Donnerstag, 24.10.24,
täglich 08:30 - 16:30 Uhr
Vhs-Haus
32 UStd., 164,00 Euro
inkl. 20,00 Euro für bes. Aufwand
Es gelten die gesonderten
Rücktrittsbedingungen
für den Bildungsurlaub!

Sabine Bahnemann

Eu 30286

Montag, 14.04.25 -
Donnerstag, 17.04.25,
täglich 08:30 - 16:30 Uhr
Vhs-Haus
32 UStd., 164,00 Euro
inkl. 20,00 Euro für bes. Aufwand
Es gelten die gesonderten
Rücktrittsbedingungen
für den Bildungsurlaub!



FELDENKRAIS®: Kiefer & Co entspannter bewegen

- Kleingruppe -

Zu fast allen Bewegungen des Alltags gibt es Alternativen. Das gilt auch für die Art und Weise, wie Sie Ihre Kiefergelenke, Zunge, Augen, Ihren Kopf und alles andere unterhalb des Kopfes bewegen. Wenn Sie nach Möglichkeiten suchen, weniger Ihre "Zähne zusammen zu beißen" oder sich weniger "hartnäckig" und verspannt zu fühlen, könnte die FELDENKRAIS®-Methode für Sie interessant sein. Ziel dieser körperorientierten Lernmethode ist es, einen Weg zu mehr Körpergefühl und Leichtigkeit aufzuzeigen.

Sabine Bahnemann

Eu 30287

Samstag, 26.10.24,
10:00 - 14:00 Uhr
Vhs-Haus
6 UStd., 24,00 Euro

Sabine Bahnemann

Eu 30288

Samstag, 25.01.25,
14:00 - 18:00 Uhr
Vhs-Haus
6 UStd., 24,00 Euro

Sabine Bahnemann

Eu 30289

Samstag, 12.04.25,
14:00 - 18:00 Uhr
Vhs-Haus
6 UStd., 24,00 Euro

Beckenbodentraining für Frauen

In diesem Kurs lernen die Teilnehmerinnen, ihren Beckenboden bewusst zu spüren und bekommen spezifisches Wissen über die Funktionsweise dieser Muskelschichten vermittelt. Durch praktische Übungen kann einem Funktionsverlust vorgebeugt werden.

Sandra Weber

Eu 30203

8 x dienstags, ab 14.01.25
19:30 - 20:15 Uhr
Vhs-Haus
8 UStd., 24,00 Euro

Rückenstärkung

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Den Rücken stark zu machen, den Körper in Balance zu bringen und sich geschmeidig zu bewegen - das ist das Ziel dieses Kurses. Dabei steht Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

Sybille Rohowsky

Ma 30205

6 x dienstags, ab 01.10.24
17:00 - 18:00 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Therapiehalle
8 UStd., 42,10 Euro
inkl. 18,10 Euro bes. Aufwand

Sybille Rohowsky

Ma 30206

8 x dienstags, ab 21.01.25
17:00 - 18:00 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Therapiehalle
11 UStd., 56,10 Euro
inkl. 24,10 Euro bes. Aufwand

Sybille Rohowsky

Ma 30207

6 x dienstags, ab 29.04.25
17:00 - 18:00 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Therapiehalle
8 UStd., 42,10 Euro
inkl. 18,10 Euro bes. Aufwand

Rückenfit

Spiralmuskeltraining

Um uns harmonisch und fließend in alle Richtungen bewegen zu können, benötigen wir ein ausgewogenes Zusammenspiel aller Muskelketten und Faszienbahnen sowie freie Gelenke. Die Übungen zur Spiralmobilisation und -stabilisation richten nicht nur die Wirbelsäule auf, sondern kräftigen auch alle anderen Körperregionen und verhindern somit ein muskuläres Ungleichgewicht. Geeignet für alle Menschen ohne gravierende Einschränkungen der Schultergelenksmobilität.

Anke Försterling

Eu 30208

10 x mittwochs, ab 11.09.24
08:30 - 09:30 Uhr
Vhs-Haus
14 UStd., 42,00 Euro

Anke Försterling

Eu 30209

10 x mittwochs, ab 15.01.25
08:30 - 09:30 Uhr
Vhs-Haus
14 UStd., 42,00 Euro

Anke Försterling

Eu 30210

10 x mittwochs, ab 07.05.25
08:30 - 09:30 Uhr
Vhs-Haus
14 UStd., 42,00 Euro

Bodyfit für Frauen

Dieses abwechslungsreiche Workout richtet sich an ältere berufstätige Frauen und jüngere Ruheständlerinnen, die aktiv den schleichend eintretenden Bewegungseinschränkungen des Alterns entgegen wirken wollen. Sie erlernen funktionelle Übungen, die besonders die Muskulatur der Körpermitte festigen und modellieren. Die Übungen bringen Sie wieder in Balance, erhöhen die Elastizität des Fasziengewebes, versorgen den Körper mit Sauerstoff und ermöglichen geschmeidige, freie Bewegungen.

Anke Försterling

Eu 30213

10 x donnerstags, ab 12.09.24
17:00 - 18:00 Uhr
Vhs-Haus
14 UStd., 42,00 Euro

Anke Försterling

Eu 30214

10 x donnerstags, ab 16.01.25
17:00 - 18:00 Uhr
Vhs-Haus
14 UStd., 42,00 Euro

Anke Försterling

Eu 30215

10 x donnerstags, ab 08.05.25
17:00 - 18:00 Uhr
Vhs-Haus
14 UStd., 42,00 Euro





neu

Fit und bewegt zwischen Schreibtisch und Feierabend

Wir sitzen zu viel und zu oft! Der Bewegungsmangel sowie andauernde Fehlhaltungen am Schreibtisch können zu schmerzhaften Einschränkungen führen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie trotz langen Sitzens am Schreibtisch fit und gesund bleiben können! Durch gezielte Übungen werden Verspannungen gelöst und die Beweglichkeit der Gelenke gefördert. Sie erhalten praktische Tipps und Übungen, um Ihre Mobilität zu erhalten und zu verbessern.

Anke Försterling

Eu 30216

10 x donnerstags, ab 12.09.24

18:15 - 19:15 Uhr

Vhs-Haus

14 UStd., 42,00 Euro

Anke Försterling

Eu 30217

10 x donnerstags, ab 16.01.25

18:15 - 19:15 Uhr

Vhs-Haus

14 UStd., 42,00 Euro

Anke Försterling

Eu 30218

10 x donnerstags, ab 08.05.25

18:15 - 19:15 Uhr

Vhs-Haus

14 UStd., 42,00 Euro

neu

AROHA®

AROHA® ist ein effektives Ganzkörper-Training im $\frac{3}{4}$ Takt und setzt verborgene Energien frei. Es festigt den Bauch, Oberschenkel, Gesäß und führt zu mehr innerer Ausgeglichenheit. Inspiriert von Haka (traditioneller Tanz der Maori), Kung Fu und Tai Chi erlernen Sie sportliche Bewegungen, die in moderatetem Tempo durchgeführt werden. Diese sind intensiv, gelenkschonend und leicht nachvollziehbar. AROHA® ist für Tanz- und Sportbegeisterte jeden Alters und für jeden Fitness-Level entwickelt worden.

Sandra Weber

Eu 30250

8 x dienstags, ab 14.01.25

18:15 - 19:15 Uhr

Vhs-Haus

11 UStd., 33,00 Euro

Physio-Fitness

- Kleingruppe -

Es wird ein buntes Programm aus den Bereichen Rückenschule, Körperhaltung, Muskeltraining, Qi Gong, Aerobic, Bauch-Beine-Po etc. erlernt. Die Freude an der Bewegung steht im Mittelpunkt. Wer gerne Bewegung mit Musik mag, ist hier genau richtig!

Sandra Weber

Eu 30251

6 x montags, ab 04.11.24

16:15 - 17:15 Uhr

Vhs-Haus

8 UStd., 32,00 Euro

neu

Miles Walk - Indoorwalking - Kleingruppe -

Wetterunabhängig und mit Spaß wird Gehen zum perfekten Workout! Der Sport findet drinnen einfach auf der Stelle und im kleineren Umkreis statt. Die Bewegungen, die Sie lernen, sind ganz natürlich und ähneln denen beim normalen Gehen. Grundsätzlich ist Miles Walk eine schonende Art, Sport zu treiben. Das Herz-Kreislauf-System wird trainiert und die Fettverbrennung angekurbelt - die Intensität bestimmen die Teilnehmenden selbst.

Anja Wiebe

Eu 30238

9 x montags, ab 30.09.24
18:15 - 19:00 Uhr
Vhs-Haus
9 UStd., 36,00 Euro

Anja Wiebe

Eu 30239

9 x montags, ab 13.01.25
18:15 - 19:00 Uhr
Vhs-Haus
9 UStd., 36,00 Euro

Anja Wiebe

Eu 30240

9 x montags, ab 28.04.25
18:15 - 19:00 Uhr
Vhs-Haus
9 UStd., 36,00 Euro

Nordic Walking - Grundlagen - Kleingruppe -

Gemeinsam mit anderen ist es viel einfacher, gute Vorsätze umzusetzen. In diesem Kurs lernen Sie die Technik des Walking. Nordic Walking ist eine Verbindung von Entspannung und Sport, die bestens geeignet ist, um (wieder) in ein bewegtes Leben zu starten.

Cornelia Schlicker

Ma 30243

3 x dienstags, ab 24.09.24
16:30 - 18:00 Uhr
Diekseepromenade Malente,
Höhe Bootshaus
6 UStd., 24,00 Euro

Cornelia Schlicker

Ma 30244

3 x dienstags, ab 27.05.25
16:30 - 18:00 Uhr
Diekseepromenade Malente,
Höhe Bootshaus
6 UStd., 24,00 Euro

Sandra Weber

Eu 30245

4 x dienstags, ab 29.04.25
17:00 - 18:30 Uhr
Treffpunkt Schwimmhalle Eutin
8 UStd., 32,00 Euro

Nordic Walking - Aufbaukurs

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits einen Einsteigerkurs besucht haben oder über grundlegende Kenntnisse verfügen. Die Lauftechniken werden verbessert und ergänzt, der Trainingseffekt verstärkt.

Cornelia Schlicker

Ma 30248

4 x dienstags, ab 24.06.25
16:00 - 17:30 Uhr
Diekseepromenade Malente,
Höhe Bootshaus
8 UStd., 32,00 Euro



Hula-Hoop-Fitness

- Kleinstgruppe -

Mit dem Hula Hoop ist effektives Kraft- und Ausdauertraining möglich, das Sie in diesem Kurs erlernen. Der Bauch wird gestrafft, die Haltung verbessert und die gesamte Muskulatur gestärkt. Ein Reifen kann gegen eine geringe Gebühr ausgeliehen werden.

Anja Wiebe

Eu 30252

9 x montags, ab 30.09.24
16:15 - 17:00 Uhr
Vhs-Haus
9 UStd., 54,00 Euro

Anja Wiebe

Eu 30253

9 x montags, ab 30.09.24
17:15 - 18:00 Uhr
Vhs-Haus
9 UStd., 54,00 Euro

Anja Wiebe

Eu 30254

9 x montags, ab 13.01.25
16:15 - 17:00 Uhr
Vhs-Haus
9 UStd., 54,00 Euro

Anja Wiebe

Eu 30255

9 x montags, ab 13.01.25
17:15 - 18:00 Uhr
Vhs-Haus
9 UStd., 54,00 Euro

Anja Wiebe

Eu 30256

9 x montags, ab 28.04.25
16:15 - 17:00 Uhr
Vhs-Haus
9 UStd., 54,00 Euro

Anja Wiebe

Eu 30257

9 x montags, ab 28.04.25
17:15 - 18:00 Uhr
Vhs-Haus
9 UStd., 54,00 Euro

Tipp

**Vorträge zu
gesunder
Ernährung finden
Sie ab
Seite 70**

Osteoporose-Gymnastik

Dieser Kurs wendet sich an alle, die dem Entstehen einer Osteoporose wirksam vorbeugen oder, bei bereits bestehender Diagnose, dem Fortschreiten der Erkrankung entgegenzutreten wollen. In schonender Form stehen die unterschiedlichsten Übungen im Mittelpunkt dieses Kurses. Auch das Thema Ernährung wird nicht zu kurz kommen.

Thomas Immig

Eu 30220

10 x mittwochs, ab 18.09.24
10:00 - 11:00 Uhr
Vhs-Haus
14 UStd., 42,00 Euro

Thomas Immig

Eu 30221

10 x mittwochs, ab 18.09.24
11:15 - 12:15 Uhr
Vhs-Haus
14 UStd., 42,00 Euro

Thomas Immig

Eu 30222

10 x mittwochs, ab 08.01.25
10:00 - 11:00 Uhr
Vhs-Haus
14 UStd., 42,00 Euro

Thomas Immig

Eu 30223

10 x mittwochs, ab 08.01.25
11:15 - 12:15 Uhr
Vhs-Haus
14 UStd., 42,00 Euro

Thomas Immig

Eu 30224

10 x mittwochs, ab 30.04.25
10:00 - 11:00 Uhr
Vhs-Haus
14 UStd., 42,00 Euro

Thomas Immig

Eu 30225

10 x mittwochs, ab 30.04.25
11:15 - 12:15 Uhr
Vhs-Haus
14 UStd., 42,00 Euro

Gymnastik für Körperbewusstsein und Beweglichkeit für Ältere Auf, mit und um den Stuhl herum

Sie können oder mögen bei der Gymnastik nicht auf dem Boden liegen? Sie lernen gezielte Übungen im Sitzen, im Stand und in der Fortbewegung und erhalten und/oder verbessern die Gelenkbeweglichkeit, die Muskelkraft, die Koordinationsfähigkeit sowie das Gleichgewicht. Stürzen wird vorgebeugt und die Mobilität bleibt länger erhalten.

Christiane Dunker-Kobza

Eu 30230

10 x donnerstags, ab 12.09.24
15:00 - 15:45 Uhr
Vhs-Haus
10 UStd., 30,00 Euro

Christiane Dunker-Kobza

Eu 30231

10 x donnerstags, ab 12.09.24
16:00 - 16:45 Uhr
Vhs-Haus
10 UStd., 30,00 Euro

Christiane Dunker-Kobza

Eu 30232

12 x donnerstags, ab 09.01.25
15:00 - 15:45 Uhr
Vhs-Haus
12 UStd., 36,00 Euro

Christiane Dunker-Kobza

Eu 30233

12 x donnerstags, ab 09.01.25
16:00 - 16:45 Uhr
Vhs-Haus
12 UStd., 36,00 Euro

Christiane Dunker-Kobza

Eu 30234

10 x donnerstags, ab 08.05.25
15:00 - 15:45 Uhr
Vhs-Haus
10 UStd., 30,00 Euro

Christiane Dunker-Kobza

Eu 30235

10 x donnerstags, ab 08.05.25
16:00 - 16:45 Uhr
Vhs-Haus
10 UStd., 30,00 Euro

SANKT
ELISABETH
KRANKENHAUS
EUTIN



Fachkrankenhaus für Geriatrie, Palliativmedizin und Innere Medizin.

Unser Leistungsschwerpunkt liegt in der Behandlung chronisch kranker und älterer Patienten.

Wir begleiten Sie und sorgen für Ihre Gesundheit



Sankt Elisabeth Krankenhaus Eutin · Plöner Straße 42 · 23701 Eutin · Telefon 04521 802-0 · info@sek-eutin.de · www.sek-eutin.de



Aquafitness

Aquafitness ist ein gesundheitsorientiertes Ausdauertraining, das den gesamten Körper gelenkschonend und spielerisch in Form bringt. Daneben wird die Fettverbrennung aktiviert und die Beweglichkeit gesteigert. Das Wasser bietet ein ideales Übungsfeld für Teilnehmende jeden Alters und jeder körperlichen Fitness.

Cornelia Schlicker

Ma 30260

11 x mittwochs, ab 18.09.24
16:45 - 17:30 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Bewegungsbad
11 UStd., 96,80 Euro
inkl. 22,00 Euro bes. Aufwand

Cornelia Schlicker

Ma 30261

11 x mittwochs, ab 18.09.24
17:30 - 18:15 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Bewegungsbad
11 UStd., 96,80 Euro
inkl. 22,00 Euro bes. Aufwand

Cornelia Schlicker

Ma 30262

11 x mittwochs, ab 18.09.24
18:15 - 19:00 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Bewegungsbad
11 UStd., 96,80 Euro
inkl. 22,00 Euro bes. Aufwand

Cornelia Schlicker

Ma 30263

10 x donnerstags, ab 19.09.24
18:00 - 18:45 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Bewegungsbad
10 UStd., 88,00 Euro
inkl. 20,00 Euro bes. Aufwand

Cornelia Schlicker

Ma 30264

10 x donnerstags, ab 19.09.24
18:45 - 19:30 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Bewegungsbad
10 UStd., 88,00 Euro
inkl. 20,00 Euro bes. Aufwand

Cornelia Schlicker

Ma 30265

13 x mittwochs, ab 08.01.25
16:45 - 17:30 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Bewegungsbad
13 UStd., 114,40 Euro
inkl. 26,00 Euro bes. Aufwand

Cornelia Schlicker

Ma 30266

13 x mittwochs, ab 08.01.25
17:30 - 18:15 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Bewegungsbad
13 UStd., 114,40 Euro
inkl. 26,00 Euro bes. Aufwand

Cornelia Schlicker

Ma 30267

13 x mittwochs, ab 08.01.25
18:15 - 19:00 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Bewegungsbad
13 UStd., 114,40 Euro
inkl. 26,00 Euro bes. Aufwand

Cornelia Schlicker

Ma 30268

13 x donnerstags, ab 09.01.25
18:00 - 18:45 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Bewegungsbad
13 UStd., 114,40 Euro
inkl. 26,00 Euro bes. Aufwand

Cornelia Schlicker

Ma 30269

13 x donnerstags, ab 09.01.25
18:45 - 19:30 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Bewegungsbad
13 UStd., 114,40 Euro
inkl. 26,00 Euro bes. Aufwand

Cornelia Schlicker

Ma 30270

12 x mittwochs, ab 30.04.25
16:45 - 17:30 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Bewegungsbad
12 UStd., 105,60 Euro
inkl. 24,00 Euro bes. Aufwand

Cornelia Schlicker

Ma 30271

12 x mittwochs, ab 30.04.25
17:30 - 18:15 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Bewegungsbad
12 UStd., 105,60 Euro
inkl. 24,00 Euro bes. Aufwand

Cornelia Schlicker

Ma 30272

12 x mittwochs, ab 30.04.25
18:15 - 19:00 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Bewegungsbad
12 UStd., 105,60 Euro
inkl. 24,00 Euro bes. Aufwand

Cornelia Schlicker

Ma 30273

11 x donnerstags, ab 08.05.25
18:00 - 18:45 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Bewegungsbad
11 UStd., 96,80 Euro
inkl. 22,00 Euro bes. Aufwand

Cornelia Schlicker

Ma 30274

11 x donnerstags, ab 08.05.25
18:45 - 19:30 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Bewegungsbad
11 UStd., 96,80 Euro
inkl. 22,00 Euro bes. Aufwand

Seifen, Cremes und Co. selbstgemacht

- Kleingruppe -

Tauchen Sie ein in die bunte Welt der selbstgemachten Kosmetik. Aus wertvollen Rohstoffen lernen Sie Seife, festes Shampoo, Tages- und Nachtcreme, Lippenpflege und Handcreme zu kreieren. In der eigenen Rührküche entstehen so wohlriechende, nachhaltige und individuelle Produkte für Ihre Haut.

Eva Bailly
Eu 30385

Samstag, 05.04.25,
10:00 - 14:00 Uhr
Vhs-Haus
6 UStd., 44,00 Euro
inkl. 20,00 Euro
Materialkosten
Es gelten gesonderten Rücktrittsbedingungen!

Ganzheitliches Sehtraining

- Wochenendseminar -

Die Sehkraft wird immer schlechter? Sie erleben Schwankungen Ihrer Sehkraft? Die Brille löst Augen- und Sehbeschwerden nur zum Teil? Die Augen sind müde, trocken, tränen oder sind lichtempfindlich? Sie fühlen nach langer Arbeit am Bildschirm eine visuelle Erschöpfung? Die Kursleitung gibt Tipps für gesundes Sehverhalten. Sie erlernen einfache Augenübungen, welche zum entspannten und zugleich kraftvollen Sehen führen. Die Übungen können im Alltagsgeschehen ausgeführt werden. Im Ergebnis lässt Sehtraining Wahrnehmungsgewohnheiten erkennen und gibt Gelegenheit, eigene Sichtweisen positiv zu verändern.

Kathrin Noruschat
Eu 30407

Samstag, 23.11.24,
10:00 - 13:00 Uhr
Vhs-Haus
4 UStd., 24,00 Euro
inkl. 8,00 Euro Lehrmaterial

Fasten

- Vortrag -

Fasten ist die älteste Diät-Methode, die die Menschheit kennt. In verschiedenen Formen erlebt sie aktuell einen richtigen Hype. In der Praxis kommt dieses therapeutische Tool bei vielen Erkrankungen, Beschwerden und auch präventiv zum Einsatz. Es wird über verschiedene Fastenmethoden, mit dem Fokus auf Fasten nach der Buchinger-Methode, Indikationen und Kontraindikationen gesprochen.

Dr. Elena Bulanova
Eu 30351

Dienstag, 10.09.24,
18:15 Uhr
Vhs-Haus
10,00 Euro
keine Ermäßigung

Dr. Elena Bulanova
Eu 30352

Dienstag, 04.03.25,
18:15 Uhr
Vhs-Haus
10,00 Euro
keine Ermäßigung



"Du bist, was du isst" ist ein Zitat, das auf der Aussage "Der Mensch ist, was er isst" des deutschen Philosophen Ludwig Feuerbach basiert. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass unser Erbgut durch unterschiedliche Ernährungsformen beeinflusst werden kann. Eine gesunde Ernährung kann dafür sorgen, dass man leistungsfähiger ist, seltener krank wird und ein zufriedeneres Leben führt. Es wird über gesunde Ernährung sowie über Ernährung bei "Volkserkrankungen" (Gicht, Osteoporose, Hypertonie) gesprochen.

Gesunde Ernährung - Basiswissen

- Vortrag -

Dr. Elena Bulanova

Eu 30353

Dienstag, 12.11.24,

18:15 Uhr

Vhs-Haus

10,00 Euro

keine Ermäßigung

Dr. Elena Bulanova

Eu 30354

Dienstag, 06.05.25,

18:15 Uhr

Vhs-Haus

10,00 Euro

keine Ermäßigung

Info

Bitte denken Sie daran, sich auch für Vorträge unbedingt vorher anzumelden!

Gesunde Ernährung - Ernährung bei Osteoporose

- Vortrag -

Dr. Elena Bulanova

Eu 30355

Dienstag, 03.12.24,

18:15 Uhr

Vhs-Haus

10,00 Euro

keine Ermäßigung

Gesunde Ernährung - Ernährung im fortgeschrittenen Alter

- Vortrag -

Dr. Elena Bulanova

Eu 30356

Dienstag, 03.06.25,

18:15 Uhr

Vhs-Haus

10,00 Euro

keine Ermäßigung



Königstraße 3 · 23701 Eutin

Tel. 0 45 21 / 45 25

TOM TAILOR

LTB

Smith & Soul



OPUS

und viele mehr

Die folgenden **Online-Vorträge** zum Thema "**Lebensmittel und Ernährung**" finden in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein statt. Die Teilnahme daran ist, Dank der Projektförderung des Bundesministeriums für Wirtschaft und Energie (BMWi), kostenlos. Den Link zur Veranstaltung und Informationen über notwendige technische Voraussetzungen erhalten Sie vor dem Termin per E-Mail.



Die süße Falle: Wo ist der Zucker versteckt?
- in Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale SH -

N.N.
Eu 30500
Donnerstag, 17.10.24,
17:00 Uhr
online
Teilnahme kostenlos



Märchen und Wahrheiten rund um Lebensmittel - was ist dran?
- in Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale SH -

N.N.
Eu 30501
Donnerstag, 12.12.24,
17:00 Uhr
online
Teilnahme kostenlos

Chokdee Traditionelle Thai Massage
Plöner Straße 5
23701 Eutin

 **04521-8311048**

www.chokdee-thai-massage.de






Basisch kochen mit Genuss

Basenbildend oder säurebildend - was bedeutet das? Viele Menschen sind durch den Verzehr von zu viel Zucker, Weißmehl oder einem Übermaß an tierischen Lebensmitteln "übersäuert". In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit natürlichen Zutaten köstliche, gesunde, basische Gerichte zubereiten können, die nebenbei vegan sind. Entdecken Sie die Vielfalt der basischen Küche und erfahren Sie, wie Sie Ihren Körper mit vitalstoffreichen Mahlzeiten verwöhnen und den Stoffwechsel anregen können. Nach einer kurzen theoretischen Einführung werden leckere Gerichte gekocht, die für einen Tagesplan von Frühstück bis zum Abendessen geeignet sind.

Antje Thomsen

Eu 30510

Mittwoch, 20.11.24,
17:30 - 21:15 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
5 UStd., 31,50 Euro
inkl. 10,00 Euro Lebensmittelumlage
Es gelten die gesonderten
Rücktrittsbedingungen für Kochkurse.

Antje Thomsen

Eu 30511

Mittwoch, 14.05.25,
17:30 - 21:15 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
5 UStd., 31,50 Euro
inkl. 10,00 Euro Lebensmittelumlage
Es gelten die gesonderten
Rücktrittsbedingungen für Kochkurse.

Liebe geht durch den Magen.

Kochkurs nach original historischen Rezepten der Familie Hellweg aus dem Jahr 1836 zum Valentinstag

- in Kooperation mit der Eutiner Landesbibliothek -

Im Kurs wird eine Auswahl an Speisen aus dem Rezeptbuch von Anne Friederike Hellweg aus dem Jahr 1836 nachgekocht und zu einem Valentinstags-Menü arrangiert.

Beachten Sie bitte auch den Vortrag zu historischen Kochbüchern aus den Sammlungen der Eutiner Landesbibliothek am 14.2.2025 (KursNr. E10128).

Tanya Harding,

Dr. Betty Brux-Pinkwart

Eu 30520

Samstag, 15.02.25,
15:00 - 19:00 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
6 UStd., 41,80 Euro
inkl. 16,00 Euro Lebensmittelumlage
Es gelten die gesonderten
Rücktrittsbedingungen für
Kochkurse.

Tipp

Den passenden Vortrag finden Sie auf Seite 18!

Tapas unter freiem Himmel

In diesem Seminar werden wir mit einer Vorspeise vom Lagerfeuer beginnen. Anschließend werden Sie den Umgang mit einer großen "Plancha" (Spanisch = Eisen) lernen. Auf dieser werden wir verschiedenste Tapas zubereiten. Zum Abschluss wenden wir uns noch einmal dem Lagerfeuer zu und kümmern uns um etwas Süßes.

Olaf Schirmer

Eu 30508

Freitag, 20.06.25,
17:00 - 21:00 Uhr
Ferienhof Gröne, Fissau
6 UStd., 63,80 Euro
inkl. 38,00 Euro bes. Aufwand,
Lebensmittel und Getränke
Es gelten die gesonderten
Rücktrittsbedingungen für Kochkurse.

Olaf Schirmer

Eu 30509

Freitag, 27.06.25,
17:00 - 21:00 Uhr
Ferienhof Gröne, Fissau
6 UStd., 63,80 Euro
inkl. 38,00 Euro bes. Aufwand,
Lebensmittel und Getränke
Es gelten die gesonderten
Rücktrittsbedingungen für Kochkurse.

Tapas

Freuen Sie sich auf eine kulinarische Reise durch Spanien und seine Inseln. An den Abenden werden einige der regionalen Küchen des Landes und die Rezepte näher vorgestellt. Lernen Sie spanisches Flair schon bei der Zubereitung und hinterher beim Verzehr der Speisen kennen. An jedem Abend werden unterschiedliche Tapas zubereitet.

Fernando Ruiz-Acebes

Eu 30530

Freitag, 27.09.24,
18:00 - 22:30 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
6 UStd., 40,80 Euro
inkl. 15,00 Euro Lebensmittelumlage
Es gelten die gesonderten Rücktritts-
bedingungen für Kochkurse.

Fernando Ruiz-Acebes

Eu 30531

Freitag, 31.01.25,
18:00 - 22:30 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
6 UStd., 40,80 Euro
inkl. 15,00 Euro Lebensmittelumlage
Es gelten die gesonderten Rücktritts-
bedingungen für Kochkurse.

Fernando Ruiz-Acebes

Eu 30532

Freitag, 04.04.25,
18:00 - 22:30 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
6 UStd., 40,80 Euro
inkl. 15,00 Euro Lebensmittelumlage
Es gelten die gesonderten Rücktritts-
bedingungen für Kochkurse.



mattiehaus

-  Familienhilfe
-  Frühförderung
-  Heilpädagogische Förderung
-  Logopädie
-  Ergotherapie

mattiehaus GmbH
Segenhörn 6
23701 Eutin

Tel.: 04521 - 84 99 48

info@mattiehaus.de
www.mattiehaus.de



Rezepte mit Äpfeln

Äpfel kann man in vielerlei Varianten anbieten: als Fingerfood, belegt, in Suppen, getrocknet, gefüllt, als Sauce, scharf oder auch süß! An diesem Abend wird vieles ausprobiert.

Thailändische Küche

Die thailändische Küche zählt zu den beliebtesten Küchen der Deutschen, kommen doch Süße von Früchten und Kokosmilch, Schärfe von Currys und Chilis sowie Würze von Soja und Fischsauce zusammen mit frischen Gemüsen, Reis und Fleisch. Ein Fest für den Gaumen!

Rosenkohl

An diesem Abend stehen unterschiedliche Zubereitungsvarianten des beliebten Wintergemüses auf dem Speiseplan. Lassen Sie sich überraschen.

Kindheitsrezepte vom Niederrhein

Super leckere, wohligh schmeckende, herzerwärmende Rezepte vom Niederrhein aus Omas und Mamas Küche werden vorgestellt und gekocht.

André Weidtkamp

Eu 30550

Montag, 23.09.24,
18:30 - 21:30 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
4 UStd., 32,20 Euro
inkl. 15,00 Euro Lebensmittelumlage

Es gelten die gesonderten Rücktrittsbedingungen für Kochkurse.

André Weidtkamp

Eu 30551

Montag, 25.11.24,
18:30 - 21:30 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
4 UStd., 32,20 Euro
inkl. 15,00 Euro Lebensmittelumlage

Es gelten die gesonderten Rücktrittsbedingungen für Kochkurse.

André Weidtkamp

Eu 30552

Montag, 27.01.25,
18:30 - 21:30 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
4 UStd., 32,20 Euro
inkl. 15,00 Euro Lebensmittelumlage

Es gelten die gesonderten Rücktrittsbedingungen für Kochkurse.

André Weidtkamp

Eu 30553

Montag, 24.03.25,
18:30 - 21:30 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
4 UStd., 32,20 Euro
inkl. 15,00 Euro Lebensmittelumlage

Es gelten die gesonderten Rücktrittsbedingungen für Kochkurse.

Spargel - genial

Die Königin hält Hofstaat in Eutin! Ein absoluter Genuss mit Kombinationen, auf die man nicht unbedingt sofort kommt.

André Weidtkamp

Eu 30554

Montag, 26.05.25,
18:30 - 21:30 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
4 UStd., 35,20 Euro
inkl. 18,00 Euro
Lebensmittelumlage
Es gelten die gesonderten
Rücktrittsbedingungen für
Kochkurse.

In den Sommer mit Ananas, Orange, Mango & Co.

Der Kursleiter stellt tolle Rezepte mit reifen, süßen Südfrüchten wie Orange, Ananas, Mango, Papaya, Kiwi in leckeren, herzhaften, exotischen Gerichten voller Geschmacksüberraschungen vor.

André Weidtkamp

Eu 30555

Montag, 23.06.25,
18:30 - 21:30 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
4 UStd., 32,20 Euro
inkl. 15,00 Euro
Lebensmittelumlage
Es gelten die gesonderten
Rücktrittsbedingungen für
Kochkurse.

Arabisch-Orientalische Küche

Speziell in der arabischen Küche gibt es - durch die Ausgewogenheit und die reichhaltige Auswahl an Kräutern und Gewürzen - ein gesundes und schmackhaftes Angebot.

Die orientalische Küche ist vielfältig, genussvoll und pikant. An jedem Kursabend gibt es ein Schwerpunktthema - lassen Sie sich von der Vielfalt überraschen!

Vegetarische Vorspeisen und Hauptgerichte

Die arabische Küche vereint auf unvergleichbare Weise Aromen, Gewürze und Texturen Europas mit denen des Orients und ist vor allem für ihre unterschiedlichen Vorspeisen bekannt.

Farah Ahmad

Eu 30560

Dienstag, 01.10.24,
18:30 - 22:00 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
5 UStd., 35,50 Euro
inkl. 14,00 Euro Lebensmittelumlage
Es gelten die gesonderten
Rücktrittsbedingungen für Kochkurse.

Farah Ahmad

Eu 30561

Dienstag, 28.01.25,
18:30 - 22:00 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
5 UStd., 35,50 Euro
inkl. 14,00 Euro Lebensmittelumlage
Es gelten die gesonderten
Rücktrittsbedingungen für Kochkurse.



Hauptgerichte

Wohlschmeckende Hauptgerichte wie typisches gebackenes Fleisch sowie vegetarische Varianten z.B. mit Auberginen werden zubereitet. Immer kombiniert mit den Aromen des Orients.

Farah Ahmad

Eu 30566

Dienstag, 05.11.24,
18:30 - 22:00 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
5 UStd., 35,50 Euro
inkl. 14,00 Euro Lebensmittelumlage
Es gelten die gesonderten
Rücktrittsbedingungen für Kochkurse.

Farah Ahmad

Eu 30567

Freitag, 28.02.25,
18:30 - 22:00 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
5 UStd., 35,50 Euro
inkl. 14,00 Euro Lebensmittelumlage
Es gelten die gesonderten
Rücktrittsbedingungen für Kochkurse.

Arabisch-Orientalisch Grillen

Sommerzeit - Grillzeit. Wir grillen an diesem Abend nicht nur den arabischen Klassiker Shish Kabab und andere Fleischgerichte, auch Gemüse kommen auf den Grill. Dazu gibt es die passenden Salate, mit denen Sie garantiert auf jeder Grillparty für eine willkommene Abwechslung sorgen. Lassen Sie sich überraschen wie mit raffinierten Gewürzkombinationen ganz neue Geschmackserlebnisse entstehen.

Farah Ahmad

Eu 30568

Dienstag, 03.06.25,
18:30 - 22:00 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
5 UStd., 35,50 Euro
inkl. 14,00 Euro Lebensmittelumlage
Es gelten die gesonderten
Rücktrittsbedingungen für Kochkurse.

Farah Ahmad

Eu 30569

Dienstag, 01.07.25,
18:30 - 22:00 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
5 UStd., 35,50 Euro
inkl. 14,00 Euro Lebensmittelumlage
Es gelten die gesonderten
Rücktrittsbedingungen für Kochkurse.

Cocktails mixen für Anfänger*innen

Lernen Sie, wie Sie köstliche Drinks zubereiten, von klassischen Cocktails bis hin zu exklusiven Kreationen mit selbst kreierten Zutaten. Erfahren Sie mehr über das richtige Mischverhältnis und die Kunst des Garnierens. Auch spezielle, einfache Herstellungsarten von Sirups und Mazeraten sind Thema des Kurses.

Mirko Brux

Eu 30580

Sonntag, 10.11.24,
19:00 - 20:30 Uhr
SeeLoge, Eutin
2 UStd., 56,40 Euro
inkl. 46,40 Euro Lebensmittelumlage
und bes. Aufwand

Mirko Brux

Eu 30581

Sonntag, 19.01.25,
19:00 - 20:30 Uhr
SeeLoge, Eutin
2 UStd., 56,40 Euro
inkl. 46,40 Euro Lebensmittelumlage
und bes. Aufwand

Dänisch A1

In diesem Kurs werden die Grundlagen der dänischen Sprache und Kultur vermittelt, um unsere Nachbarn im Norden besser kennenzulernen. Sie sammeln Sprachkenntnisse in Wort und Schrift und sind schon bald in der Lage, erste klassische Urlaubs-konversationen zu führen.

Juliane Holm

Eu 40300

22 x dienstags, ab 17.09.24
16:30 - 18:00 Uhr
Vhs-Haus
44 UStd., 127,60 Euro



Dänisch - A1 intensiv - Bildungsurlaub -

In diesem Kurs werden die Grundlagen der dänischen Sprache und Kultur vermittelt, um unsere Nachbarn im Norden besser kennenzulernen. Sie sammeln Sprachkenntnisse in Wort und Schrift und sind schon bald in der Lage, erste klassische Urlaubskonversationen zu führen. Das Lehrwerk wird von der Vhs besorgt und gesondert abgerechnet.

Juliane Holm

Eu 40304

Montag, 21.10.24 -
Freitag, 25.10.24,
täglich 10:00 - 17:15 Uhr
Vhs-Haus

40 UStd., 200,00 Euro
inkl. 20,00 Euro bes. Aufwand

Es gelten die gesonderten Rücktrittsbedingungen für den Bildungsurlaub!

Juliane Holm

Eu 40305

Montag, 28.07.25 -
Freitag, 01.08.25,
täglich 10:00 - 17:15 Uhr
Vhs-Haus

40 UStd., 200,00 Euro
inkl. 20,00 Euro bes. Aufwand

Es gelten die gesonderten Rücktrittsbedingungen für den Bildungsurlaub!



Betreuungsverein Ostholstein e.V.

Voßplatz 5 · 23701 Eutin · Tel. 04521 7613449

www.betreuungsverein-oh.de

Informationen zu den Themen
**Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht
Betreuungsverfügung**

Kostenlose Beratung und Unterstützung ehrenamtlicher Betreuerinnen und Betreuer



Dänisch A1.2

Aufbauend auf den - ggf. im Vorjahr - erworbenen Grundlagen der dänischen Sprache werden die Sprachkenntnisse in Wort und Schrift erweitert und vertieft. Das Lehrwerk wird am ersten Kurstag besprochen.

Dänisch A2

Reden ist Gold - nach 2 Jahren Grundlagenbildung sollen die erworbenen Kenntnisse überwiegend in praktischen Anwendungen vertieft werden. Das Lehrwerk wird am ersten Kurstag besprochen.

Dänisch: Stufe B2

- Kleingruppe -

In diesem Kurs werden die Kenntnisse verfestigt und ein besonderes Augenmerk auf die Verwendung der Zeiten, Adverbien usw. gelegt. Der Schwerpunkt des Kurses liegt neben dem Lese- und Hörverstehen auf dem Praktizieren der eigenen Sprachaktivitäten in einer entspannten Atmosphäre. Am Ende des Kurses sollten Sie in der Lage sein, längere Gespräche auf Dänisch führen zu können.

Voraussetzung: gutes B1 Niveau, ca. 7 Jahre Vhs-Kurs oder entsprechende Kenntnisse

Juliane Holm

Eu 40310

22 x mittwochs, ab 18.09.24
18:15 - 19:45 Uhr
Vhs-Haus
44 UStd., 127,60 Euro

Juliane Holm

Eu 40312

22 x mittwochs, ab 18.09.24
16:30 - 18:00 Uhr
Vhs-Haus
44 UStd., 127,60 Euro

Peter Christensen

Eu 40318

24 x donnerstags, ab
12.09.24
18:15 - 19:45 Uhr
Vhs-Haus
48 UStd., 171,60 Euro





Dänisch für Fortgeschrittene
Geschichten aus dem deutsch-dänischen Grenzland
- Bildungsurlaub -

Fortællinger fra det dansk-tyske grænseland:
 Tekstlæsning, diskussion & samtale, lidt grammatik og en tur til grænselandet.
 Forudsætning: Dansk B2 eller tilsvarende kendskaber.

Lone Rasmussen-Otten
Eu 40320
 Montag, 05.05.25 -
 Freitag, 09.05.25,
 täglich 08:30 - 16:30 Uhr
 Vhs-Haus
 40 UStd., 200,00 Euro
 inkl. 20,00 Euro bes. Aufwand

Dänisch Konversation
- Kleinstgruppe -

Her snakker vi udelukkende dansk! Vi læser avisartikler, og vi taler om og diskuterer aktuelle temaer i dagens Danmark. Derudover læser vi forskellige korte romaner, digte og artikler fra tidsskrifter. Samtidig beskæftiger vi os med den danske kultur.
 Voraussetzung: mind. 10 Jahre Vhs-Kurs oder entsprechende Kenntnisse

Fritz Möller
Eu 40325
 11 x donnerstags, ab 12.09.24
 10:00 - 11:30 Uhr
 Vhs-Haus
 22 UStd., 150,80 Euro

Fritz Möller
Eu 40326
 12 x donnerstags, ab 09.01.25
 10:00 - 11:30 Uhr
 Vhs-Haus
 24 UStd., 150,80 Euro





**ÜBER
5 MIO. ARTIKEL**

**Bücher, fremdsprachliche Bücher,
Kalender, eReader,
Hörbücher & eBooks als Download
Online bestellen
und sich nach Hause schicken lassen
oder bei uns abholen!**

**Buchhandlung Hoffmann · Peterstraße 17 · 23701 Eutin · Tel. 04521-70780
info@lesezeichen.de · www.lesezeichen.de**



Deutsch als Fremdsprache: A2/B1 Lernwerkstatt

- Kleingruppe -

Wenn Sie mindestens das Deutsch-Zertifikat A1 mitbringen und bereit sind, aktiv am eigenen Lernprozess mitzuarbeiten, sind Sie in der Lernwerkstatt richtig. In der kleinen Gruppe erweitern Sie Ihre Fähigkeiten im Sprechen, Schreiben, Hören und Lesen der Fremdsprache Deutsch. Gleichzeitig erhalten Sie Tipps zum eigenständigen Lernen sowie einen Einblick in die telc-Prüfung A2/B1.

Sandra Bendokat-Zirkmann

Eu 40410

23 x mo und do, ab 09.09.24
09:00 - 12:20 Uhr
Vhs-Haus
92 UStd., 432,40 Euro

Sandra Bendokat-Zirkmann

Eu 40411

23 x mo und do, ab 13.01.25
09:00 - 12:20 Uhr
Vhs-Haus
92 UStd., 432,40 Euro

Sandra Bendokat-Zirkmann

Eu 40412

22 x montags, ab 28.04.25
09:00 - 12:20 Uhr
Vhs-Haus
88 UStd., 413,60 Euro

Deutsch für ältere Menschen aus der Ukraine

- bedarfsorientierter Sprachunterricht, spendenfinanzierter Kurs -

Der Schwerpunkt des Kurses ist die Vermittlung von grundlegenden sprachlichen Fähigkeiten, die für die Verständigung im täglichen Leben in Deutschland von Bedeutung sind. Der Kurs wird flexibel an die Voraussetzungen und Bedürfnisse der Teilnehmer*innen angepasst. Themen des alltäglichen Lebens stehen in diesem Kurs im Mittelpunkt der Sprachvermittlung und Sprachaneignung (z.B. Einkaufen, Arztbesuche, Kontakt mit Ämtern, Teilnahme am kulturellen Leben, Orientierung usw.).

Teelke Thiemann-

Rauscher

Eu 40415

16 x do und mo, ab 24.10.24
09:00 - 11:30 Uhr
Vhs-Haus
48 UStd., 99,90 Euro

Deutschkursfinder

Deutsch lernen

Deutschkurse vor Ort und Online
für Geflüchtete und Zugewanderte
in Schleswig-Holstein

www.deutschkurs-sh.de



Prüfungsvorbereitung telc A2/B1

Sie benötigen den Nachweis von Deutschkenntnissen auf dem Niveau B1 und möchten sich selbstständig auf die Prüfung vorbereiten? Dieser Kurs unterstützt Sie dabei. Sie lernen das Prüfungsformat telc A2/B1 und geeignete Lernmittel kennen. Sie bearbeiten exemplarische schriftliche Prüfungsaufgaben und erproben sich in den drei mündlichen Prüfungsteilen. Zwischen den einzelnen Terminen lernen Sie eigenständig. Dieser Kurs endet NICHT mit einer Prüfung. Sie können sich beim Landesverband der Vhsn SH zur Prüfung anmelden: www.vhs-sh.de/pruefung

Tipp

Ratenzahlung
ist möglich -
sprechen Sie
uns
gerne an!

Deutsch als Fremdsprache B2

Mit Deutschkenntnissen, die mindestens dem Niveau B1 entsprechen, können Sie in diesem Kurs Ihre Kompetenzen im Lesen, Schreiben, Hören und Sprechen erweitern und die Deutsch-Prüfung telc B2 kennenlernen. Sie erhalten Tipps zur eigenständigen Vorbereitung der Prüfung und erproben sich in einer kleinen Gruppe in exemplarischen mündlichen und schriftlichen Prüfungsaufgaben.

Prüfungsvorbereitung telc Deutsch B2

Sie benötigen den Nachweis von Deutschkenntnissen auf dem Niveau B2 und möchten sich selbstständig auf die Prüfung vorbereiten? Dieser Kurs unterstützt Sie dabei. Sie lernen das Prüfungsformat telc Deutsch B2 und geeignete Lernmittel kennen. Sie bearbeiten exemplarische schriftliche Prüfungsaufgaben und erproben sich in den drei mündlichen Prüfungsteilen. Zwischen den einzelnen Terminen lernen Sie eigenständig. Dieser Kurs endet NICHT mit einer Prüfung. Sie können sich beim Landesverband der Vhsn SH zur Prüfung anmelden: www.vhs-sh.de/pruefung

**Sandra Bendokat-
Zirkmann**

Eu 40420

5 x samstags
21.09.24, 12.10.24,
09.11.24, 23.11.24,
07.12.24
jeweils 09:00 - 12:20 Uhr
Vhs-Haus
20 UStd., 94,00 Euro



**Sandra Bendokat-
Zirkmann**

Eu 40430

46 x di und fr, ab 17.09.24
09:00 - 12:20 Uhr
Vhs-Haus
184 UStd., 864,80 Euro

**Sandra Bendokat-
Zirkmann**

Eu 40435

5 x samstags
11.01.25, 25.01.25,
15.02.25, 08.03.25,
29.03.25
jeweils 09:00 - 12:20 Uhr
Vhs-Haus
20 UStd., 94,00 Euro



Englisch A1.1

- Kleingruppe -

Sie haben nie Englisch gelernt, alles vergessen oder es nie verwendet? Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen und Menschen mit sehr geringen Englisch-Kenntnissen. Wir werden uns auf Sprechen und Zuhören konzentrieren. Sie lernen auch Grammatik, was wichtig ist, damit Sie weiterkommen, aber darauf richten wir nicht das Hauptaugenmerk. Der Unterricht ist interaktiv und konzentriert sich auf Sprechaktivitäten.

Lehrwerk: Headway English: A1 Student's Book Pack (DE/AT) with Audio-mp3-CD, ISBN-13 9780194741231, ab Kapitel 7

Daniel Stringer

Eu 40600

16 x montags, ab 16.09.24
16:30 - 18:00 Uhr
Vhs-Haus
32 UStd., 92,80 Euro

Englisch Stufe A2

Sie haben Grundkenntnisse in Englisch und möchten jetzt vor allem sicherer im Sprechen werden? In diesem Kurs beginnen Sie durch viele kommunikative Übungen, sich mit einfachen Mitteln in Alltagssituationen zu verständigen (z.B. Kennenlerngespräche, nach dem Weg fragen, einfache Anweisungen verstehen) und sich über ihre Interessen, Erfahrungen und Meinungen auszutauschen. Anregungen und Themenwünsche können im Kurs besprochen werden. Das Lehrwerk wird am ersten Kurstag bekanntgegeben.

Andrea Strathausen

Eu 40610

24 x mittwochs, ab 18.09.24
16:30 - 18:00 Uhr
Vhs-Haus
48 UStd., 139,20 Euro

Englisch Stufe B1.1

- Kleingruppe -

Sie haben gute Grundkenntnisse in Englisch aus der Schule oder Sie haben einen A2-Kurs abgeschlossen. Wir werden die grundlegende Grammatik wiederholen und Ihr Wissen festigen und erweitern. Der Schwerpunkt liegt dabei auf dem Sprechen - am Ende des Kurses werden Sie in der Lage sein, längere Gespräche auf Englisch zu führen.

Lehrwerk Headway Englisch B1 Student's Book Pack (DE/AT) with Audio-CD, ISBN -13-9780194741392, ab Kapitel 7

Daniel Stringer

Eu 40617

24 x mittwochs, ab 18.09.24
18:45 - 20:15 Uhr
Vhs-Haus
48 UStd., 187,20 Euro

Englisch Stufe B2

- Kleingruppe -

Sie haben mittlere Englischkenntnisse oder den Kurs B1 absolviert, möchten aber insgesamt flüssiger Englisch sprechen können? In diesem Kurs erweitern Sie Ihren Wortschatz, diskutieren über verschiedenste Themen, trainieren Ihr Hörverstehen und wiederholen und vertiefen nebenbei Grammatikkenntnisse. Von Small Talk, Blogs und Podcasts bis zu Gebrauchsanweisungen und englischen Fernsehprogrammen werden unterschiedliche Themenfelder betrachtet. Das Lehrwerk wird am ersten Kurstag bekanntgegeben.

Andrea Strathausen

Eu 40619

24 x mittwochs, ab 18.09.24
09:30 - 11:00 Uhr
Vhs-Haus
48 UStd., 187,20 Euro

Englisch-Konversation für Ältere: Stufe B2

Die oftmals verschütteten Kenntnisse der Englischen Sprache wieder hervorzuholen und den passiven Wortschatz zu aktivieren, ist Ziel des Kurses. Im Kurs wird über Erlebnisse und Begebenheiten in Englischer Sprache berichtet. Gute Sprachkenntnisse sind erforderlich.

Anton Flaschke

Eu 40620

22 x dienstags, ab 17.09.24
10:15 - 11:45 Uhr
Vhs-Haus
44 UStd., 154,00 Euro
zzgl. Kosten für Fotokopien

English Conversation in the Morning: Stufe B2

- Kleingruppe -

If you are interested in practising your spoken English in a friendly and supportive atmosphere, join our group where we have a lot of fun. We enjoy talking about interesting topics, reading and discussing texts and participating in different kinds of activities to encourage our fluency.

Voraussetzung: gute Englischkenntnisse

Anton Flaschke

Eu 40625

22 x dienstags, ab 17.09.24
08:30 - 10:00 Uhr
Vhs-Haus
44 UStd., 171,60 Euro
zzgl. Kosten für Fotokopien

English Conversation in the Evening: Stufe B2/C1

- Kleingruppe -

We will discuss the latest interesting topics from the outside world in a light and interesting way. Grammar and vocabulary will be brushed up.

Anton Flaschke

Eu 40627

22 x dienstags, ab 17.09.24
18:15 - 19:45 Uhr
Vhs-Haus
44 UStd., 171,60 Euro
zzgl. Kosten für Fotokopien



Französisch: Stufe B1

- Kleingruppe -

Wir lesen und übersetzen gemeinsam Texte und beschäftigen uns intensiv mit französischer Grammatik und Landeskunde.

Voraussetzung: ca. 5 Jahre Vhs-Kurs oder entsprechende Kenntnisse.

Monika Christoph

Eu 40810

26 x montags, ab 09.09.24

18:15 - 19:45 Uhr

Vhs-Haus

52 UStd., 202,80 Euro

Fetta mit 2 t - Griechisch sprechen

- Kleingruppe -

In diesem Kurs lernen wir, wie wir uns in konkreten Alltagssituationen auf Griechisch verständigen können. Ob im Restaurant, auf der Fähre, beim Arzt... wir lernen die Wörter, Fragen, Antworten, die man braucht, um sich im griechischen Alltag zurechtfinden zu können. Es geht hauptsächlich um das Sprechen, bei den Schriftzeichen geht lediglich darum, z.B. (Straßen-)Schilder lesen zu können. Wir beschäftigen uns auch mit interkulturellen Aspekten und reden über Land und Leute, Sitten und Kultur.

Ines Janke

Eu 41200

22 x mittwochs, ab 11.09.24

18:15 - 19:45 Uhr

Vhs-Haus

44 UStd., 171,60 Euro

Italienisch: Stufe A1.2

Italienisch für alle Italien-Fans, die sich im Land verständigen möchten. Der Kurs ist für alle geeignet, die geringe Vorkenntnisse (z.B. 1 Jahr Vhs-Kurs) haben und ihren Wortschatz erweitern möchten. Der Schwerpunkt liegt auf leichter Konversation. Das Lehrwerk wird am ersten Kurstag besprochen.

Juliane Holm

Eu 40902

22 x dienstags, ab 17.09.24

18:15 - 19:45 Uhr

Vhs-Haus

44 UStd., 127,60 Euro

Italienisch: Stufe B1.2

- Kleingruppe -

Voraussetzung: mehrere Jahre Vhs-Kurs oder entsprechende Kenntnisse. Das Lehrwerk wird am ersten Kurstag besprochen.

Cesarina Peters-Panzeri

Eu 40905

20 x dienstags, ab 10.09.24

16:30 - 18:00 Uhr

Vhs-Haus

40 UStd., 156,00 Euro

Cesarina Peters-Panzeri

Eu 40910

20 x dienstags, ab 10.09.24

18:15 - 19:45 Uhr

Vhs-Haus

40 UStd., 156,00 Euro

Schwedisch: Stufe B1.3

- Kleingruppe -

Voraussetzung: ca. 6 Jahre Vhs-Kurs oder entsprechende Kenntnisse.

Lehrwerk: Tala svenska A2-B1, Groa-Verlag

Erbrou Olga Guttke

Eu 42010

24 x donnerstags, ab
12.09.24

18:15 - 19:45 Uhr

Vhs-Haus

48 UStd., 187,20 Euro

Spanisch: Stufe A1

Voraussetzung: keine

Das Lehrwerk wird am Anfang des Kurses bekannt gegeben.

Eva Kleine

Eu 42200

25 x mittwochs, ab 11.09.24

18:15 - 19:45 Uhr

Vhs-Haus

50 UStd., 145,00 Euro

Spanisch: Stufe A1.2

Voraussetzung: 1 Jahr Vhs-Kurs oder vergleichbare Kenntnisse.

Lehrwerk: Impresiones A1 ab Lektion 6, ISBN 978-3-19-004545-7

Eva Kleine

Eu 42205

25 x montags, ab 09.09.24

18:15 - 19:45 Uhr

Vhs-Haus

50 UStd., 145,00 Euro



Spanisch intensiv - Hören und Verstehen A1.2

- Bildungsurlaub -

Dieses Seminar ist für diejenigen gedacht, die bereits Grundkenntnisse (mind. 1 Jahr Vhs-Kurs) in Spanisch haben, für die aber das Hören, Verstehen und Sprechen schwierig ist. In dieser Woche lernen Sie die Schritte, Methoden und Strategien, um die spanische Sprache auf ihrem Grundniveau zu entschlüsseln. Zuhören und audiovisuelles Verstehen werden durch gezielte Übungen erarbeitet, die nach der Art des Zuhörens ausgesucht werden.

Norela Diaz Negrete

Eu 42210

Montag, 21.10.24 -

Freitag, 25.10.24,

täglich 08:30 - 16:30 Uhr

Vhs-Haus

40 UStd., 200,00 Euro

inkl. 20,00 Euro bes. Aufwand

Es gelten die gesonderten

Rücktrittsbedingungen für den Bildungsurlaub!

Norela Diaz Negrete

Eu 42211

Montag, 28.07.25 -

Freitag, 01.08.25,

täglich 08:30 - 16:30 Uhr

Vhs-Haus

40 UStd., 200,00 Euro

inkl. 20,00 Euro bes. Aufwand

Es gelten die gesonderten

Rücktrittsbedingungen für den Bildungsurlaub!

Tipp

**Spanische
Tapas
Seite 73**



Spanisch: Stufe A2.1

Voraussetzung: Fortgeschrittene Grundkenntnisse auf A1-Niveau oder 3 Jahre Vhs-Kurs

Das Lehrwerk wird am ersten Kurstag besprochen

Eva Kleine

Eu 42230

25 x montags, ab 09.09.24
16:30 - 18:00 Uhr
Vhs-Haus
50 UStd., 145,00 Euro

Spanisch: Stufe B1.2

- Kleingruppe -

Dieser Kurs ist für Personen gedacht, die bereits Spanischkenntnisse auf B1-Niveau haben.

Lehrwerk: Caminos B1 ab Lektion 4

Eva Kleine

Eu 42235

25 x mittwochs, ab 11.09.24
16:30 - 18:00 Uhr
Vhs-Haus
50 UStd., 195,00 Euro

Spanisch

RICHTIG LESEN UND SCHREIBEN für Erwachsene

kostenlos!

Ihre Ansprechpartnerin
für eine vertrauliche Beratung:
Donatella Capriz
Tel.: **0151 11342867**
E-Mail: donatella.capriz@kultour-oldenburg.de

Regionalstelle für Alphabetisierung und Grundbildung in Ostholstein
Volkshochschule Oldenburg in Holstein
in der KulTour gGmbH, Göhler Straße 56, 23758 Oldenburg in Holstein
Tel.: 04361 5083917, Fax: 04361 5083928
Homepage: www.vhs-old.de



Kostenlose
Kurse in Oldenburg,
Eutin, Neustadt,
Heiligenhafen und
Bad Schwartau!

**Jetzt bei der
VHS anmelden!**



KREIS
OSTHOLSTEIN
KULTURSTIFTUNGEN



Kofinanziert von der
Europäischen Union



SCHLESWIG-HOLSTEIN
Der echte Norden

Das Projekt Alphabetisierung und Grundbildung ist Teil des Landesprogramms Arbeit 2021 – 2027. Das Landesprogramm Arbeit 2021 - 2027 wird aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds Plus (ESF+) und des Landes Schleswig-Holstein kofinanziert.

Anmeldeformular

Kursnummer:	Kurstitel:
Kursnummer:	Kurstitel:
Kursnummer:	Kurstitel:

Name:	Vorname:
-------	----------

Straße, Haus-Nr.:	PLZ, Ort:
-------------------	-----------

Telefon:	Dienst- oder Mobil-Nr.:
----------	-------------------------

E-Mail-Adresse:

Um Ermäßigung zu beantragen, bitte hier ankreuzen und einen Nachweis beifügen.

Auszug aus den Teilnahmebedingungen:

1. Eine Teilnahme an den Angeboten der Vhs ist nur mit Anmeldung möglich.
2. Eine Anmeldung ist verbindlich.
3. Es gelten die aktuellen Teilnahmebedingungen der Vhs Eutin.
4. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung. Diese ist gleichzeitig die Rechnung.
5. Die Kursgebühr ist zu Kursbeginn zu zahlen.
6. Abmeldungen sind fristgerecht vor Kursbeginn an die Geschäftsstelle zu richten.
7. Nichtteilnahme am Kurs entbindet nicht von der Zahlungspflicht.

Die **Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen** erkenne ich an. Persönliche Daten werden nur für interne dienstliche Zwecke genutzt. Meine Anwesenheit im Kurs wird in einer Anwesenheitsliste festgehalten. Nach Ablauf der gesetzlichen Fristen wird diese vernichtet. Ich bin mit der Speicherung meiner Daten nach den Richtlinien der **Datenschutzgrundverordnung** einverstanden.

Datum, Unterschrift

Service

SEPA-Lastschriftmandat



Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats



liegt bereits vor

Ich ermächtige die Volkshochschule Eutin, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule Eutin auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Mir ist bekannt, dass ich innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen kann. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Bitte beachten:

Begründete Forderungen bleiben bestehen und führen zum Zahlungsverzug

Name Kontoinhaber/in:	Vorname Kontoinhaber/in:
-----------------------	--------------------------

Name Vhs-Teilnehmer/in (falls abweichend):	Vorname Vhs-Teilnehmer/in:
--	----------------------------

Kreditinstitut:	BIC:
-----------------	------

IBAN:
DE _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

Datum, Unterschrift

Kursorte

Eutin:

Albert-Mahlstedt-Schule, Bahnhofstr. 7 a, Eingang über
Albert-Mahlstedt-Str. 28

C.-M.-v.-Weber-Schule, Plöner Str. 15, Gelber Klinkerbau, Eingang über
Stadtgraben

Feldenkrais-Haus, LernBewegung, Plöner Str. 20

Ferienhof Gröne, Bast 3, Fissau

Gemeindehaus der ev. Kirche, Milchstr. 18, 23730 Altenkrempe

Goldschmiede Otte, Schusterweg 2 a, Groß Meinsdorf

Hospizinitiative, Albert-Mahlstedt-Str. 20

Kreativ-Werkstatt-Scharbeutz, Friedenstr. 3, 23684 Pönitz

Kreisbibliothek, Schlossplatz 2

Landesbibliothek, Schlossplatz 4

mattiehaus, Segenhörn 6

Rathaus Eutin, Sitzungssaal, Markt 1

Schloss Eutin, Schlossplatz 5

Schule am Kleinen See, Musikraum, Lübsche Koppel 7

Schwentinehof, Hauptstr. 2, Sibbersdorf

SeeLoge, Bleekergang 4 - 6

Vhs-Haus, Plöner Str. 19

Malente:

Mühlenbergklinik, Frahmsallee 1 – 7

Schule an den Auwiesen, Neversfelder Str. 11



Kursportal Schleswig-Holstein

www.sh-kursportal.de

Ihre Datenbank für Weiterbildung im Norden

- Den richtigen Kurs finden
- Informieren und vergleichen
- Über 1.000 Anbieter

Gefördert durch:

SH



Schleswig-Holstein
Ministerium für Wirtschaft,
Verkehr, Arbeit, Technologie
und Tourismus

Service

Weiter mit Bildung! Fünf Schritte zur Bildungsfreistellung

1. Auswahl

Sie wählen aus unserem Programm eine Weiterbildungsveranstaltung aus. Sie fragen in der Geschäftsstelle nach einem freien Platz und der Anerkennung als Bildungsurlaub. Oder Sie überprüfen die Anerkennung auf der Seite des Landes: Schleswig-Holstein.de. Hier finden Sie unter Landesregierung / Themen / Bildung & Hochschulen / Bildungsfreistellung – Bildungsurlaub die Datenbank Bildungsfreistellung.

2. Gespräch mit dem Arbeitgeber

Sie informieren Ihren Arbeitgeber möglichst früh über Ihre geplante Teilnahme an der Weiterbildung und stellen Einvernehmen über den Termin der Freistellung her. Wichtig: Spätestens 6 Wochen vor Beginn der Weiterbildung muss die Teilnahmeabsicht dem Arbeitgeber mitgeteilt werden. Hierbei ist auch der Nachweis für die Anerkennung vorzulegen.

3. Buchung

Sie melden sich verbindlich zu einer anerkannten BU-Veranstaltung an. Die Vhs stellt eine Anmeldebestätigung aus, die als Nachweis für die Anerkennung dient. Diese reichen Sie Ihrem Arbeitgeber ein.

4. Teilnahme

Sie schließen die Weiterbildung erfolgreich ab und erhalten von der Vhs eine Teilnahmebescheinigung.

5. Teilnahmebescheinigung

Nach der Weiterbildung reichen Sie Ihrem Arbeitgeber die Teilnahmebescheinigung ein.

Häufig gestellte Fragen:

Was bedeutet Bildungsurlaub?

Mit dem Weiterbildungsgesetz Schleswig-Holstein (WBG) vom 6. März 2012 hat die Weiterbildung in Schleswig-Holstein eine neue gesetzliche Grundlage erhalten. Es besteht ein Rechtsanspruch auf Freistellung von der Arbeit zur Weiterbildung. Die Vhs Eutin bietet solche BU-Veranstaltungen an.

Wer hat Anspruch?

Alle Arbeitnehmer*innen einschl. Auszubildenden, deren Arbeitsverhältnisse mindestens sechs Monate bestehen, und die ihren Beschäftigungsschwerpunkt in Schleswig-Holstein haben, haben einen Freistellungsanspruch.

Wie viele Tage?

Grundsätzlich soll die Teilnahme an einer einwöchigen Weiterbildung ermöglicht werden, d. h. 5 Arbeitstage. Der Anspruch verringert sich, wenn regelmäßig an weniger als 5 Arbeitstagen gearbeitet wird.

Wer übernimmt die Kosten?

Das Arbeitsentgelt (Lohn/Gehalt) wird während der Freistellung ohne Minderung fortgezahlt. Die Gebühren für den Bildungsurlaubslehrgang, Fahrtkosten usw. zahlt in der Regel die/der Arbeitnehmer*in.

Wie kann ich mich abmelden?

Für alle BU-Veranstaltungen gilt, dass eine Abmeldung mindestens 14 Tage vor Beginn schriftlich in der Vhs vorliegen muss. Ist dies nicht der Fall, sind 50 Prozent - bei einer Abmeldung am Kursbeginnstag 100 Prozent - der Gebühr zu entrichten.

Weiter mit Bildung!

Veranstaltungen mit anerkannter oder beantragter Bildungsfreistellung für Schleswig-Holstein

Titel	wann	Kurs-Nr.	Seite
Dänisch für Anfänger*innen, A1	21.10. – 25.10.24	E40304	77
Dänisch für Anfänger*innen, A1	28.7. – 1.8.25	E40305	77
Dänisch für Fortgeschrittene	5.5. – 9.5.25	E40320	79
Fachkraft für Ressourcenorientierte Sozialpädagogische Familienhilfe	21.10.24 - 2.4.26	E50040	12
Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung	21.10. – 25.10.24	E30285	61
Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung	14.4. – 17.4.25	E30286	61
Spanisch Hören und Verstehen A1.2	21.10. – 25.10.24	E42210	85
Spanisch Hören und Verstehen A1.2	28.7. – 1.8.25	E42211	85
Systemisches Coaching	1.9. – 5.9.25	E10612	6
Stress- und Burnout-Prophylaxe	21.10. – 25.10.24	E30180	57
Stress- und Burnout-Prophylaxe	14.4. – 17.4.25	E30181	57
Taijiquan	1.9. – 5.9.25	E30193	60

Sie haben Fragen?

Zögern Sie bitte nicht, uns anzurufen oder eine E-Mail zu schreiben!



Service

Termine:

Das Studienjahr beginnt am 9.9.2024 und endet am 25.7.2025. Nach Weihnachten beginnt der Unterricht am 8.1.2025. In den Schulferien und an Feiertagen findet in der Regel kein Unterricht statt.

Ferientermine:

Herbst:	Mo,	21.10.24	-	Fr,	1.11.24
Weihnachten:	Do,	19.12.24	-	Di,	7.1.25
Ostern:	Fr,	11.4.25	-	Fr,	25.4.25
Himmelfahrt:				Fr,	30.5.25
Sommer:	Mo,	28.7.25	-	Sa,	6.9.25

Anmeldung:

1. Eine Anmeldung hat vor der Teilnahme an einem Kurs telefonisch, online, schriftlich mit Hilfe des Anmeldeformulars oder vor Ort bei der Vhs zu erfolgen. Anmeldungen werden ausschließlich von der Vhs-Geschäftsstelle entgegengenommen. Teilnehmende von Fortsetzungskursen müssen sich ebenfalls auf diese Weise neu anmelden.
2. Da nur begrenzt Plätze vorhanden sind, ist eine vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich!
3. Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Sofern alle Plätze belegt sind, erfolgt eine unverbindliche Vormerkung auf der Warteliste, um ggf. nachrücken zu können, wenn ein Platz frei wird.
4. Eine Anmeldung gilt als angenommen, sobald sie von der Vhs bestätigt wurde. Auch eine mündliche Zusage gilt als Bestätigung.
5. Mit der Anmeldung erkennen alle Teilnehmenden die Entgeltordnung der Vhs an. Sie ist in der Geschäftsstelle einzusehen.

Teilnahmeentgelt:

1. Das Teilnahmeentgelt ist vor Kursbeginn in voller Höhe fällig. Barzahlung (keine Kartenzahlung) ist nur im Vhs-Büro möglich. Gegen Abgabe einer Einzugsermächtigung (SEPA-Lastschriftmandat) wird das Entgelt abgebucht.
2. Die Anmeldebestätigung gilt gleichzeitig als Zahlungsaufforderung. Eine gesonderte Rechnungsstellung erfolgt nicht.

Bankverbindung:

Vhs Eutin/Malente: Empfänger: Stadtkasse Eutin
IBAN: DE23 2135 2240 0000 0130 29
BIC: NOLADE21HOL bei der Sparkasse Holstein

Bitte geben Sie bei einer Überweisung immer den Namen der/des Teilnehmenden und die Kursnummer an!

Zustandekommen der Veranstaltungen

Die Volkshochschule ist nicht verpflichtet, Veranstaltungen beginnen zu lassen, bei denen die erforderliche Mindestzahl bis eine Woche vor dem ersten Termin nicht erreicht ist. Wird eine Veranstaltung nicht durchgeführt, werden die Teilnehmenden benachrichtigt und Entgelte vollständig rückerstattet.

Ermäßigungen:

Für Schüler*innen, Auszubildende, Studierende, Teilnehmer*innen eines Bundesfreiwilligendienstes, eines freiwilligen sozialen, ökologischen oder kulturellen Jahres sowie für Personen, die Transferleistungen von der Agentur für Arbeit, dem Jobcenter oder dem Amt für Soziale Hilfen erhalten, wird auf Antrag und nach Vorlage des entsprechenden Nachweises 50 % Ermäßigung gewährt. Für Inhaber*innen der Ehrenamtskarte Schleswig-Holstein wird auf Antrag und nach Vorlage des entsprechenden Nachweises 10 % Ermäßigung gewährt. Über Ausnahmen entscheidet die Vhs-Leitung. Die Ermäßigung entfällt, wenn der Kurs von anderen öffentlichen Stellen gefördert wird; keine Ermäßigung wird bei Vorträgen, Studienreisen und entsprechend gekennzeichneten Kursen sowie auf (Lehr-)Materialien und Lebensmittel gewährt.

Stornierung einer Anmeldung:

1. Eine Stornierung der Anmeldung muss spätestens am dritten Werktag vor Veranstaltungsbeginn dem Vhs-Büro bekannt gegeben werden. Abmeldungen bei den Kursleiter*innen sind unwirksam! Das Fernbleiben von der Veranstaltung gilt ebenfalls nicht als Abmeldung!
2. Für Studienfahrten und Bildungsurlaub gilt das ingeschränkte Rücktrittsrecht. Bei Bildungsurlaubsveranstaltungen muss die Abmeldung mindestens zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn erfolgen. Für Studienfahrten gelten gesonderte Rücktrittsbedingungen.
3. Die Nichteinhaltung der Abmeldefristen verpflichtet grundsätzlich zur Zahlung von 50 % des Entgelts. Ohne Abmeldung wird das volle Entgelt fällig.
4. Bei einer Abmeldung nach Kursbeginn wird das volle Entgelt fällig. Nur aus zwingenden Gründen (Wegzug, langfristige Erkrankung u. a.) kann das Entgelt gegen einen schriftlichen Nachweis (ärztl. Attest, Meldebescheinigung u. a.) anteilig berechnet werden.
5. Gesonderte Bedingungen gelten für entsprechend gekennzeichnete Veranstaltungen.

Entgelterstattung:

1. Das volle Entgelt wird rückerstattet:
 - bei Rücktritt von der Anmeldung innerhalb der Abmeldefrist
 - wenn ein Kurs seitens der Vhs abgesagt wurde.
2. Erstattungsfähiges Entgelt (ab 10,00 Euro) wird nur auf Antrag des/r Teilnehmenden rücküberwiesen. Beträgt das erstattungsfähige Entgelt weniger als 10,00 Euro wird es in der Regel dem Kundenkonto des/r Teilnehmenden gutgeschrieben und mit der nächsten Kursbuchung verrechnet.

Service

Übersicht über Abmeldefristen und Zahlungsverpflichtungen

Die Nichteinhaltung der Abmeldefristen verpflichtet zur Zahlung des Teilnahmeentgelts. Das gilt auch im Falle einer Erkrankung.

Abmeldungen sind ausnahmslos an die Geschäftsstelle zu richten. Eine Abmeldung bei der Kursleitung oder Nichtteilnahme am Kurs entbindet nicht von der Zahlungspflicht.

Veranstaltungstyp	Eingang der Abmeldung bei der Vhs
Sprachkurse mit mehr als 4 Kursterminen	- nach dem 2. Kurstermin volles Teilnahmeentgelt - bis 1 Tag vor Beginn des 2. Kurstermins kostenfrei
Sprachkurse mit weniger als 4 Kursterminen	- am Kursbeginn tag volles Teilnahmeentgelt - 1 bis 2 <u>Werktag</u> /e vor Kursbeginn 50 % des Teilnahmeentgelts - mind. 3 <u>Werk</u> tage vor Kursbeginn kostenfrei
Bewegungskurse	- am Kursbeginn tag volles Teilnahmeentgelt - 1 bis 2 <u>Werktag</u> /e vor Kursbeginn 50 % des Teilnahmeentgelts - mind. 3 <u>Werk</u> tage vor Kursbeginn kostenfrei
Bildungsurlaubsveranstaltungen	- am Kursbeginn tag volles Teilnahmeentgelt zzgl. 100 % der Materialkosten - 1 bis 13 Tag/e vor Kursbeginn 50% des Teilnahmeentgelts zzgl. 100 % der Materialkosten - mind. 14 Tage vor Kursbeginn kostenfrei
Kochkurse	- am Kursbeginn tag volles Teilnahmeentgelt zzgl. 100 % der Lebensmittelumlage - 1 bis 5 <u>Werk</u> tage vor Kursbeginn 50 % des Teilnahmeentgelts zzgl. 100 % der Lebensmittelumlage - min. 6 Werktage vor Kursbeginn kostenfrei
Goldschmiedekurse Kosmetikkurse	- am Kursbeginn tag volles Teilnahmeentgelt zzgl. 100 % der in den Kursgebühren enth. Materialkosten - 1 bis 13 Tag/e vor Kursbeginn 50% des Teilnahmeentgelts zzgl. 100 % der in den Kursgebühren enth. Materialkosten - mind. 14 Tage vor Kursbeginn kostenfrei
Studienreisen	- laut entsprechender Vereinbarung mit dem Reiseunternehmen
Sonstige Kurse	- am Kursbeginn tag volles Teilnahmeentgelt - 1 bis 2 Werktag/e vor Kursbeginn 50 % des Teilnahmeentgelts - bis 3 <u>Werk</u> tage vor Kursbeginn kostenfrei

Service

A lphabetisierung	86	Kosmetik	69
Ältere	5, 45, 67	Kundalini-Yoga	55
Anmeldung	3, 87f	L erntechniken	5
Aquafitness	68	Literatur	26
B erufl. Orientierung	50f	M alen	30f
Bewegung	62ff	Meditation	11, 56
Bildungsurlaub	6, 12, 57, 60f, 77, 79, 85	Musik	39ff
C hor	41	N ähen	32
Computer	44ff	Natur	20ff
D änisch	77ff	O ffice-Anwendungen	45ff
Demenz	24	Online-Kurse	15, 22, 25, 48f, 71
Deutsch	80f	P ädagogik	12f
E DV	44ff	Philosophie	14
Elternkompass	13	Programmieren	47
Energie	13	Prüfungsvorbereitung	5, 80f
Englisch	82f	Q igong	58f
Ernährung	69ff	R eisen	15
Erste Hilfe	21, 23	S chreiben	11, 27
Eutiner Festspiele	40	Schwedisch	85
Excel	47	Sehtraining	69
F asten	69	Service	87
Feldenkrais	61f	Smartphone	44
Fitness	63, 68	S panisch	85f
Fotografie	41f	Sportbootführerschein	43
Französisch	27, 84	Sprachen	27, 78ff
Frauen	11, 16, 51, 63	Systemisches Coaching	6
Führungstraining	6, 9	T aijiquan	60
G edächtnistraining	5	Tanz	37
Geschichte	16ff	Teilnahmebedingungen	92f
Gestalten	32f	Theater	37
Goldschmieden	32	Trommeln	39
Griechisch	84	V eranstaltungsräume	89
Gymnastik	63ff	Verbraucherfragen	22, 25, 71
H andwerken	35f	Vorsorge	22ff
Hatha-Yoga	52	Vorträge	7, 9ff, 14f, 17f, 22f, 25, 27, 48ff, 70f
I mkern	20	W alking	65f
Impressum	96	Wassergymnastik	68
Italienisch	84f	Y oga	52ff
K alligrafie	28	Z eichnen	28ff
Kochen	73ff		
Kommunikation	7ff, 24		

Service

Impressum:

Herausgeberin: Vhs Eutin
Verantwortlich: Annette Rudolph
Layout: Birte Petersen
Kirsten Scheuch
Titelbild: Gunnar Asmus
Foto: Anne Weise
Bildbearbeitung: Birte Petersen
Druck: Kreativ Druck und
Medienagentur GmbH
Neumünster
Auflage: 12.000 Stück

Hinweis: Die Volkshochschule ist für ihre Beiträge selbst verantwortlich. Sie übernimmt für Druckfehler keine Gewähr, Irrtümer und Änderungen sind vorbehalten.

Danke!

**Wir danken unseren
Inserenten und
Förderern herzlich für
die wertvolle
Unterstützung!**

**Werden Sie
Teil der Vhs Eutin!**

**Haben Sie Interesse, an unserer
Vhs auf Honorarbasis
tätig zu werden?**

**Aktuell suchen wir Kursleitende für
Bewegung, Entspannung, Französisch
und Deutsch als Zweitsprache.**

**Nehmen Sie gerne unverbindlich
Kontakt mit uns auf!**

vhs

Teile Dein Wissen
in Deiner
Volks**HOCH**schule

www.vhs-eutin.de

Das Volks**HOCH**-
schul**GEFÜHL**:
Andere bilden,
selbst weiterkommen.



Mehr zum
Volks**HOCH**schul**GEFÜHL**
findest Du hier:
www.vhs-eutin.de



WIR SUCHEN DICH (D|M|W)!

DUALE AUSBILDUNG

Verwaltungsfachangestellte/r

- 👑 3-jährige Ausbildung (Verkürzung möglich)
- 👑 über 1.000 Euro Ausbildungsvergütung
- 👑 30 Tage Urlaub
- 👑 400 Euro Abschlussprämie
- 👑 gute Übernahmechancen
- 👑 Fahrrad- oder Jobticketzuschuss



Weitere Infos findest du
auf unserer Internetseite



DUALES STUDIUM (Bachelor of Arts)

„Allgemeine Verwaltung / Public Administration“

- 👑 3-jähriges bezahltes Studium
- 👑 über 1.300 Euro Anwärterbezüge
- 👑 30 Tage Urlaub
- 👑 Beamtenverhältnis auf Widerruf
- 👑 EU-weit anerkannter Bachelor-Abschluss
- 👑 gute Chance zur Verbeamtung auf Lebenszeit
- 👑 Fahrrad- oder Jobticketzuschuss