

Offen.Nah.Zukunftsorientiert.

Programm 2026 | 2027



Wärmepumpe plus Photovoltaik-Anlage Energie im Doppelpack für Ihr Zuhause!

Wärmepumpen zählen zu den modernsten Heiztechnologien unserer Zeit. In Kombination mit einer Photovoltaik-Anlage entsteht ein perfekt abgestimmtes Energiesystem, das Kosten senkt und das Klima schützt. Moderne Energie, ohne Investition: Mit unseren Pachtmodellen für Wärmepumpe und PV schaffen Sie sich finanzielle Freiräume.



- ✓ Unabhängig
- ✓ Sparsam
- ✓ Effizient

Jetzt für 0€
Anschaffungskosten.
Komplette Finanzierung,
Planung und Montage

So einfach geht's:

Erfahren Sie, wie Wärmepumpe und Photovoltaik zusammenarbeiten, welche Leistungen wir Ihnen bieten und welche Schritte Sie für Ihre eigene Energielösung brauchen auf

SWE
Stadtwerke Eutin

www.stadtwerke-eutin.de → Energieeffizienz
oder melden Sie sich gerne direkt bei uns:
Tel. 04521/ 705 494

Adresse und Kontakt:

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

Öffnungszeiten unserer Geschäftsstelle:

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

In den Ferien weichen die Öffnungszeiten ab.

**Service-
Nummer**

04521 793-290



Annette Rudolph
vhs-Leiterin
04521 793-291

Kirsten Scheuch
Geschäftsstelle
04521 793-290

Birte Petersen
Pädagog. Mitarbeiterin
04521 793-292

Herzlich willkommen im Studienjahr 2026/27!

Offen.Nah.Zukunftsorientiert - das ist die vhs Eutin mit ihrem Programm für Eutin und Malente. Die menschliche Begegnung bleibt DAS zentrale Element der Volkshochschule. Die **vhs** ist für alle da, bietet Bildung für einen kleinen Preis, weil sie von öffentlicher Seite (Stadt, Land, Kreis) zu großen Teilen finanziert wird.

Mit unseren Kursen möchten wir die Menschen dazu ermutigen, neue Wege zu gehen, ihre Talente zu entdecken und ihre Ziele zu verfolgen. Denn lebenslanges Lernen ist in Zeiten tiefgreifender Veränderungen und gesellschaftlicher Herausforderungen unverzichtbar. Dank unserer engagierten Kursleiterinnen und Kursleiter konnten wir wieder ein interessantes, vielfältiges und anspruchsvolles Programm zusammenstellen.

Wir laden Sie herzlich ein – stöbern Sie, schauen Sie, buchen Sie Kurse und kommen Sie zur vhs Eutin! Es lohnt sich immer!

Inhalt

Gesellschaft 4 | Demokratie, Philosophie, Jubiläum 5 | Fairtrade, Nachhaltigkeit 7 | Natur 10 | Geschichte 12 | Psychologie 15 | Reisen 18

Kultur 19 | Lernen, Lesen, Schreiben 19 | Spiel, Tanz 22 | Musik 25 | Fotografie, Zeichnen, Malen 26 | Gestalten 30

Beruf 33 | Kommunikation, Führung 33 | Digitales 35 | Sportbootführerschein 42

Sprachen 43 | Dänisch 43 | Deutsch 46 | Englisch 48 | Französisch, Italienisch 49 | Griechisch 50 | Schwedisch 51 | Spanisch 52

Gesundheit 55 | Körpererfahrung, Bewegung 55 | Fitness, Bewegung 59 | Entspannung 66 | Yoga 70 | Gesundheitswissen 76 | Kochkulturen 77 | Ayurveda 78 | Wein 80 | Kochen 81

Service 87 | Anmeldeformular 87 | SEPA-Lastschrift 88 | Kursorte 89 | Bildungsurlaub 90 | Teilnahmebedingungen 92 | Impressum 96

„Ab wann kann ich mich anmelden?“

Wir nehmen jederzeit Anmeldungen entgegen. Alle Anmeldungen, die bis zum **Stichtag am Montag, den 17. August 26**, bei uns eingegangen sind, werden gleichrangig behandelt. Sollte es mehr Anmeldungen als Plätze geben, entscheidet das Los. Anschließend 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 Stornobedingungen (siehe Service-Teil, S. 92 - 93) 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 der Regel 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.



Lange Nacht der
DEMOKRATIE ★
IN SCHLESWIG-HOLSTEIN

2. Oktober
17 Uhr
Jugend-
zentrum,
Eutin

www.ln-dd.sh

Koordination der Langen Nacht der Demokratie Schleswig-Holstein

mit Förderung durch



LANDESBEAUFTRAGTER
FÜR POLITISCHE
BILDUNG



Landesverband
Schleswig-Holstein



Sparkasse

Medienpartner



Schleswig-Holstein

Demokratie - was sie ist und kann - ein bunter Abend für die Demokratie -

An diesem Abend wird es für Jung und Alt im Jugendzentrum Impulse zum Thema Demokratie geben: Wo überall in unserem Leben begegnet uns Demokratie? Wo ist sie selbstverständlich? Beim Spielen können alle Gäste direkt und ganz praktisch erleben, was es heißt, demokratisch zum Ziel zu kommen. Alle sind herzlich eingeladen vorbeizuschauen, zu hören und zu erfahren, wie gut Demokratie ist, wie schwierig manchmal, wie wertvoll und wo überall im Leben wir damit "zu tun" haben. Das alles in lockerer Atmosphäre mit viel Spaß und ganz ungezwungen - für Getränke und Snacks ist gesorgt. Um gut planen zu können, wäre eine Anmeldung super!

Eu 10200

Freitag, 02.10.26,
17:00 - 20:30 Uhr
Jugendzentrum Eutin
Teilnahme kostenfrei



Die kleine Distel aus Berlin - Kabarett 80 Jahre Kulturbund und Volkshochschule Eutin

Gestichelt, gespottet, seziert und verrissen wird brandaktuell und zu Themen rund um Bildung und Kultur.
Anlässlich des 80. Geburtstages von Kulturbund und vhs in Eutin erwartet Sie erstklassig-klassisches Kabarett - am Nerv der Zeit!

Dr. Wolfgang Griep

Eu 10210

Samstag, 10.10.26,
20:00 Uhr
Kommunales Kino Binchen
Albert-Mahlstedt-Str. 2
Vorverkauf: Baptistas Laden
Karten auch an der Abendkasse

Kulturbunt



STADT
EUTIN

Verantwortung

- Vortrag und Gespräch -

Was heißt: etwas verantworten? - Das Phänomen der Verantwortung taucht auf als Grundproblem der Freiheit. Verantwortung begegnet als Herausforderung, unser Handeln vor einer, wie auch immer gearteten, höheren Instanz zu rechtfertigen, welche für sich die Gewissheit der Richtigkeit in Anspruch nimmt. So beginnt unser Grundgesetz mit dem tiefgründigen Bekenntnis: „Im Bewußtsein seiner Verantwortung vor Gott und den Menschen ...“! Der Vortrag unternimmt es, die vielfältigen philosophischen Aspekte dieses Spannungsverhältnisses von Individuum und Gesellschaft zu reflektieren.

Dr. Roland Daube

Eu 10800

Freitag, 09.10.26,
17:30 - 19:30 Uhr
vhs-Haus
3 UStd., 17,50 Euro



Die hochkarätigen **Online-Vorträge** von **vhs-wissen-live**-Expertinnen und -Experten aus Wissenschaft und Gesellschaft können digital verfolgt werden. So funktioniert es: Melden Sie sich bei uns für Ihre virtuelle Teilnahme an einem Vortrag im Rahmen von vhs-wissen-live an. Sie erhalten einen Link, der Ihnen den Zugang zur Veranstaltung ermöglicht. Alles, was Sie dafür benötigen, ist ein Rechner mit Internetanschluss. Nähere Informationen zu den einzelnen Themen und Vortragenden finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-eutin.de. Geben Sie einfach die Kursnummer oder den Titel im Suchfeld ein.

Die Abschottung der Welt: Als Juden vor verschlossenen Grenzen standen. 1933 -1945

- Online-Vortrag im Rahmen der Reihe vhs-wissen-live -

Dr. Susanne Heim

Eu 10130

Sonntag, 18.10.26,
19:30 - 21:00 Uhr
online
Teilnahme kostenfrei

Konrad Adenauer. Kanzler nach der Katastrophe

- Online-Vortrag im Rahmen der Reihe vhs-wissen-live -

Prof. Dr. Norbert Frei

Eu 10132

Dienstag, 24.11.26,
19:30 - 21:00 Uhr
online
Teilnahme kostenfrei

Veränderungsstress. Warum tun sich Gesellschaften mit Veränderungen so schwer?

- Online-Vortrag im Rahmen der Reihe vhs-wissen-live -

Prof. Dr. Steffen Mau

Eu 10211

Montag, 02.11.26,
19:30 - 21:00 Uhr
online
Teilnahme kostenfrei

Trump und die MAGA-Bewegung

- Online-Vortrag im Rahmen der Reihe vhs-wissen-live -

Prof. Dr. Michael

Hochgeschwender

Eu 10250

Sonntag, 08.11.26,
19:30 - 21:00 Uhr
online
Teilnahme kostenfrei

Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht

- Online-Vortrag im Rahmen der Reihe vhs-wissen-live -

Prof. Dr. Dr. Claus Kreß

Eu 10322

Mittwoch, 20.01.27,
19:30 - 21:00 Uhr
online
Teilnahme kostenfrei

Tipp

Detaillierte
Kursinhalte finden
Sie auf unserer
Homepage!

Fairtradestadt Eutin - Steuerungsgruppe

Die Stadt Eutin darf sich seit 2013 zu den Fairtrade-Städten zählen. Diese Auszeichnung, die von dem gemeinnützigen Verein Fairtrade Deutschland e.V. vergeben wird, verpflichtet dazu, sich in vielfältiger Weise bei dem Thema fairer Handel und Nachhaltigkeit zu engagieren. Mitmachen können alle, die Aktivitäten und Ideen zu dem Thema beisteuern können und wollen. Alles nach dem Motto "global denken, lokal handeln".



Annette Rudolph

Eu 10410

Donnerstag, 20.08.26,
16:30 - 18:00 Uhr
vhs-Haus
2 UStd., Teilnahme kostenfrei

Nachhaltige Landwirtschaft in Guatemala

- Vortrag -

Die Bildungsreferentin des Oikocredit-Förderkreises Norddeutschland in Hamburg berichtet anhand ihrer vielfältigen Eindrücke und Erlebnisse, die sie auf einer Reise mit Oikocredit im Bereich der nachhaltigen Landwirtschaft sammeln konnte: Begegnungen mit lebenswürdigen, engagierten und zielstrebigen Menschen sowie kulturelle und landschaftliche Highlights! Shannon Srinidaran stellt Ihnen die Arbeit von Oikocredit im Globalen Süden vor. Die Genossenschaft wurde 1975 vom Weltkirchenrat ins Leben gerufen, um Rücklagen „sinnstiftend“ anzulegen.

Shannon Srinidaran

Eu 10415

Donnerstag, 26.11.26,
16:30 Uhr
vhs-Haus
Teilnahme kostenfrei

Vorankündigung:

Der fairen Schokolade auf der Spur

- Walk & Talk -

Shannon Srinidaran

Eu 10416

Vorankündigung für
Februar 2027



Befreit ins neue Jahr - Vom Überfluss in den Genuss

Konsumreduktion und Nachhaltigkeit

Von geschätzten 5 Milliarden Kleidungsstücken in deutschen Kleiderschränken werden ca. eine Milliarde nie, eine weitere Milliarde weniger als viermal pro Jahr getragen. Die Abfallmengen pro Person in Deutschland explodieren. Online werden innerhalb von Sekunden Kleidung und viele weitere Dinge bestellt, die in den Schränken oder - gar nicht selten - gleich im Mülleimer landen. Was können wir tun? Konsum ist auch ein psychologisches Thema, denn wer sein eigenes Verhalten bewusst hinterfragt, kann viel bewirken. Ein Tag zum gemeinsamen Innehalten und Reflektieren.

Sigrid Wassermeyer
Eu 10420

Samstag, 16.01.27,
10:00 - 16:00 Uhr
vhs-Haus
8 UStd., 28,80 Euro

Stromspar-Check und Energiespar-Beratung

- Informationsabend -

In dieser Informationsveranstaltung wird berichtet, was es bringen kann, Strom zu sparen, welche Geräte "verdächtig" sind und welchen kostenlosen Service das Team von "Stromspar-Check.de" anbietet. Das vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz finanzierte Projekt "Stromspar-Check" kommt in Haushalte mit niedrigem Einkommen und berät ganz praktisch darin, was möglich ist, um den Stromverbrauch und damit Kosten zu senken.

Anna Gesiarz

Eu 10430

Donnerstag, 04.02.27,
16:30 Uhr
vhs-Haus
Teilnahme kostenlos

Kohlendioxid als Rohstoff: Wie schließen wir den Kreislauf?

- Online-Vortrag im Rahmen der Reihe vhs-wissen-live -

Prof. Dr.-Ing. Claus

Daniel

Eu 10002

Dienstag, 13.10.26,
19:30 - 21:00 Uhr
online
Teilnahme kostenfrei

Vertrauen in Wissenschaft - zwischen Expertise und Skepsis

- Online-Vortrag im Rahmen der Reihe vhs-wissen-live -

Prof. Dr. Mike S.

Schäfer

Eu 10001

Dienstag, 06.10.26,
19:30 - 21:00 Uhr
online
Teilnahme kostenfrei

Die Schönheit der Astrophysik

- Online-Vortrag im Rahmen der Reihe vhs-wissen-live -

Dr. Andreas Müller

Eu 11005

Mittwoch, 13.01.27,
19:30 - 21:00 Uhr
online
Teilnahme kostenfrei

Biointensiver Gemüseanbau im Hausgarten mit Permakultur

- Vortrag -

Der Australier Bill Mollison hat gegen die weltweit zunehmende Zerstörung fruchtbarer Ackerböden das Konzept der Permakultur entwickelt. Damit hat er gezeigt, wie auf kleinen Flächen Lebensmittel nachhaltig produziert werden können. Dr. Weber erklärt in seinem Vortrag die Grundprinzipien der Permakultur und wie im Hausgarten durch biointensiven Gemüseanbau und nach den Ideen des syntropen Agroforst auf kleinen Flächen gesundes Gemüse und Obst erzeugt werden können.

Dr. Michael Weber

Eu 11001

Donnerstag, 19.11.26,
18:15 Uhr
vhs-Haus
12,50 Euro

Wie einfach kann ein lebendes System sein?

- Online-Vortrag im Rahmen der Reihe vhs-wissen-live -

Prof. Dr. Petra Schwillé

Eu 11003

Dienstag, 10.11.26,
19:30 - 21:00 Uhr
online
Teilnahme kostenfrei

Info

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



**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



Auf Lauschtour ums Eutiner Schloss - Vogelstimmen erleben - im Rahmen des landesweiten Aktionsmonats "Naturerlebnis der heimischen Tier- und Pflanzenwelt" -

Erleben Sie eine besondere Wanderung mit den Ohren rund ums Eutiner Schloss und entdecken Sie dabei die heimischen Vögel anhand ihres Gesanges und Aussehens. Bei dem etwas anderen Schlosskonzert erfahren Sie auch, wie Sie unsere Vogelwelt schützen können. Der Kurs wird im Rahmen des Aktionsmonats Naturerlebnis angeboten und verspricht einen vergnüglichen Vormittag mit zahlreichen Aha-Momenten. Wetterbedingt kann der Kurs kurzfristig abgesagt werden.

Sonja Sporn

Eu 11020

Samstag, 29.05.27,
07:00 - 10:00 Uhr
Treffpunkt: Haupteingang Schloss Eutin
4 UStd., 14,40 Euro

Sonja Sporn

Eu 11021

Sonntag, 30.05.27,
08:00 - 11:00 Uhr
Treffpunkt: Haupteingang Schloss Eutin
4 UStd., 14,40 Euro

Naturkundliche Führung zum Suhrer See

- Kleingruppe -

Was ist Biodiversität? Warum ist Artenvielfalt wichtig? Sie erleben die Natur mit der Naturtrainerin und entdecken allerlei Lebewesen am, auf, über und sogar unter dem Wasser. Am Beispiel des Ökosystems Suhrer See begreifen Sie auf anschauliche Weise sprichwörtlich die Zusammenhänge des Lebens - und das mitten im faszinierenden Naturschutzgebiet. Geeignet für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren. Nicht geeignet für mobilitätseingeschränkte Personen. Kann bei widrigen Wetterbedingungen (Sturm, Gewitter) kurzfristig abgesagt werden.

Sonja Sporn

Eu 11025

Freitag, 16.04.27,
15:00 - 18:00 Uhr
Tierfriedhof Niederkleveez,
Parkplatz
4 UStd., 19,20 Euro

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

In guten Händen.



Vergesellschaftung von Hund und Katze

- Vortrag -

Sie sind bereits Hundebesitzer*in und möchten eine Katze in das "Rudel" integrieren? Oder Sie waren ein Leben lang "Katzenmensch" und werden nun bald einen Hund haben? Geht das? Die Dozentin sagt: Ja, es kann funktionieren.

Anita Kijek

Eu 10031

Samstag, 14.11.26,
10:00 Uhr
vhs-Haus
12,50 Euro

Spazierengehen mit "Stubentigern"

- Vortrag -

Wer gemeinsam mit seiner Wohnungskatze draußen in der Natur Abenteuer erleben möchte, erfährt in diesem Vortrag, wie es gelingen kann, mit einer Katze Spaß im Freien zu haben und sie dabei gleichzeitig auszulasten. Die Vorbereitung dafür beginnt mit einem Training zu Hause.

Anita Kijek

Eu 10032

Samstag, 20.02.27,
10:00 Uhr
vhs-Haus
12,50 Euro

Der Familienhund als "Spürhund"

- Vortrag -

Der Spürhundsport (SHS) ist eine recht neue zeitgemäße Variante der Nasenarbeit und stellt ein hervorragendes Beschäftigungsmodell für jedes Mensch-Hund-Team dar. Hunde lieben das Schnüffeln, weil es sich dabei um die artgerechteste Form ihrer Auslastung handelt. Die Dozentin hat sich auf "Nasenarbeit" spezialisiert und gibt anhand von Videobeispielen Einblicke in die faszinierende Spürhundarbeit.

Anita Kijek

Eu 10033

Samstag, 06.03.27,
10:00 Uhr
vhs-Haus
12,50 Euro

Perspektivwechsel: Eutin vom Wasser aus erleben

- im Rahmen des landesweiten Aktionsmonats "Naturerlebnis der heimischen Tier- und Pflanzenwelt" -

Wechseln Sie die Perspektive! Bei einer Kanutour erleben Sie die malerische Schwentine und den großen Eutiner See. Mitten in der Natur erfahren Sie Spannendes und Wissenswertes über den Heiligen Fluss der Slawen und die Besonderheiten der Tierwelt in der Holsteinischen Schweiz.

Teilnehmen können Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren (auch Anfänger*innen). Schwimmkenntnisse und eine grundsätzliche körperliche Eignung werden vorausgesetzt. Sicherheitsausrüstung wird gestellt. Der Kurs kann wetterbedingt kurzfristig ausfallen.

Sonja Sporn

Eu 11026

Freitag, 18.06.27,
14:00 - 17:00 Uhr
Treffpunkt: Kanuvermietung
Keusen, Eutin Fissau
4 UStd., 22,00 Euro
Preis pro Person/Platz im 4er
Canadier: 17,00 € zusätzlich
in bar mitzubringen.



Die „Erbinnen“ Maria Sibylla Merians

- in Kooperation mit der Landesbibliothek Eutin -

Maria Sibylla Merian war Pionierin auf dem Gebiet der Insektenforschung und deren Dokumentation, aber nur einen Wimpernschlag nach ihr machten sich weitere Frauen auf in die Welt, um Flora und Fauna zu erforschen und abzubilden. Frauen wie Jeanne Barret, Marianne North oder Elizabeth Blackwell hinterließen ihre Spuren in der Welt der Botanik - und sind heute so gut wie nicht mehr bekannt. Das wollen wir ändern und erzählen deshalb ihre spannenden Lebensgeschichten.

Esther Dörrhöfer

Eu 10105

Mittwoch, 28.10.26,

17:00 Uhr

Landesbibliothek

12,50 Euro

Das Korsett bleibt in Kairo

- in Kooperation mit der Landesbibliothek Eutin -

Für Männer war das Reisen immer eine Selbstverständlichkeit - Entdecker waren seit dem 15. Jahrhundert auf den Weltmeeren unterwegs, Adelige und andere Gutbetuchte gingen auf ihre Grand Tour, Mönche und Kaufleute reisten durch die Lande. Frauen blieben zu Hause, kümmerten sich um Kinder, Küche und Haus. Aber es gab auch bereits im 18. Jahrhundert Frauen, die in kaum erforschte Gegenden reisten - in den Orient, nach Afrika oder Amerika. Nach dem Motto: "Reisen in Röcken" berichtet Esther Dörrhöfer von den Abenteuern dieser Frauen.

Esther Dörrhöfer

Eu 10106

Mittwoch, 24.02.27,

17:00 Uhr

Landesbibliothek

12,50 Euro

STONEHENGE. Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen

- Online-Vortrag im Rahmen der Reihe vhs-wissen-live -

Dr. Heiner Schwarzberg

Eu 11002

Mittwoch, 30.09.26,

19:30 - 21:00 Uhr

online

Teilnahme kostenfrei

Tipp

Detaillierte
Kursinhalte finden
Sie auf unserer
Homepage!

Info

Bitte melden
Sie sich für Online-
Kurse rechtzeitig an,
damit wir Ihnen den
Kurs-Link zusenden
können.

Schleswig-Holstein - eine Vor- und Frühgeschichte - Vortragsreihe -

Diese Vortragsreihe führt von der Entstehung Schleswig-Holsteins um ca. 12.000 v. Chr. bis hin zum frühen Mittelalter um ca. 1.000 n. Chr.

Schwerpunkte werden die Erdgeschichts- und die Siedlungsforschung sein. Folgende Themen werden im Einzelnen behandelt: die Erdgeschichte Schleswig-Holsteins, die Besiedelung in der Steinzeit, in der Bronzezeit und die Besiedelung in der Eisenzeit; schließlich geht es auch noch um die Völkerwanderung und das frühe Mittelalter.

Der Hobbyhistoriker Wilhelm Lindert versteht es, die Fakten spannend und kurzweilig darzustellen.

Wilhelm Lindert
Eu 10120

5 x samstags
14.11.26, 12.12.26,
16.01.27, 20.02.27,
20.03.27
jeweils 15:00 - 16:30 Uhr,
vhs-Haus
10 UStd., 55,00 Euro

Versunkene Welten: Ruinenstädte in der Antike von Troja bis Pompeji

- Online-Vortrag im Rahmen der Reihe vhs-wissen-live -

Prof. Dr. Martin
Zimmermann

Eu 10131

Sonntag, 25.10.26,
19:30 - 21:00 Uhr
online
Teilnahme kostenfrei

Die Bischofskirche von Ostia

- Online-Vortrag im Rahmen der Reihe vhs-wissen-live -

Prof. Dr. Sabine Feist
Eu 11004

Sonntag, 10.01.27,
19:30 - 21:00 Uhr
online
Teilnahme kostenfrei



Kursportal
Schleswig-Holstein

Gefördert durch:



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

Bildungsurlaub in Schleswig-Holstein

Anerkannte Kurse finden auf:
bildungsurlaub.sh-kursportal.de





Ein Spaziergang durch 80 Jahre Geschichte Schleswig-Holsteins

- Vortrag -

Wilhelm Lindert spricht über die Entwicklung Schleswig-Holsteins seit der Gründung des Bundeslandes. Dabei beleuchtet er kulturelle, politische, wirtschaftliche und umweltpolitische Aspekte und kommt zu dem Schluss, dass die Einwohnerinnen und Einwohner stolz auf ihr Schleswig-Holstein sein können.

Der Vortrag wird begleitet von Liedern mit Wilfried Kamolz und seinem Chor. Sie sehen handgewebte Teppiche und Wolle von Maren Ellerbrock (Eutin) und Plakate zum Thema aus dem Workshop mit dem Kieler Künstler Alexander Torday

Wilhelm Lindert

Eu 10180

Mittwoch, 09.09.26,
18:00 Uhr

Kulturnahnhof Eutin
Teilnahme kostenfrei
Spende erwünscht



Runen - alte Zeichen erklärt

Runen sind uralte Zeichen, die an ein Alphabet erinnern. Sie sind aber nicht nur Zeichen, sondern auch Sinnbilder, Laute und Schwingungen. An zwei Samstagen beschäftigen wir uns mit den Grundlagen der Runen, lernen die Zeichen und deren Bedeutung kennen.

Erbrou Olga Guttke

Eu 10050

2 x samstags, ab 29.05.27

10:00 - 16:45 Uhr
vhs-Haus

16 UStd., 57,60 Euro

Gottes Zeit: Jüdische, christliche und pagane Zeitvorstellungen und Zeiterfahrungen in der Antike

- Online-Vortrag im Rahmen der Reihe vhs-wissen-live -

War das Leben in der Antike gemütlicher oder gab es damals schon ähnlich viel Stress wie heute? In Judentum wie Christentum gab es Gruppen, die ein schreckliches Ende aller Weltzeit erwarteten.

Prof. Dr. Dr. Christoph Marksches

Eu 10820

Freitag, 04.12.26,
19:30 - 21:00 Uhr
online

Teilnahme kostenfrei

KUBAH
KULTURBAHNHOF



Haben Sie Interesse
Dozent*in an der vhs
zu werden?

Rufen Sie uns an
oder schreiben Sie
eine Mail.

Mindset - raus aus der Gedankenfalle

- Vortrag -

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 das sind, erfahren Sie in diesem Vortrag.

Silke Wehde

Eu 10603

Donnerstag, 29.10.26,

18:15 Uhr

vhs-Haus

12,50 Euro

Charakterstrukturen - die Macht der Emotionen

- Vortrag -

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, 12.11.26,

18:15 Uhr

vhs-Haus

12,50 Euro

Not am Mann. Die Erfindung toxischer Männlichkeit

- Online-Vortrag im Rahmen der Reihe vhs-wissen-live -

Eva Ladipo

Eu 10212

Sonntag, 29.11.26,

19:30 - 21:00 Uhr

online

Teilnahme kostenfrei

Vision Board - Träume & Ziele visualisieren

In diesem Workshop gestalten Sie ein persönliches Visionboard - eine visuelle Collage aus Bildern, Fotos und motivierenden Texten. Sie nehmen sich bewusst Zeit für sich selbst, finden Raum für Rückblick und Reflexion und rücken persönliche Ziele in den Mittelpunkt. Eine kurze Phantasiereise unterstützt Sie dabei, Ihren Weg klarer zu sehen und zu verfolgen.

Brita Pilgren

Eu 10139

Samstag, 06.02.27,

13:00 - 17:00 Uhr

vhs-Haus

5 UStd., 24,50 Euro





Selbstwirksam fotografieren

Beim selbstwirksamen Fotografieren geht es um Selbstausdruck, Wahrnehmung und Reflexion. Die Wahrnehmung zu stärken, die Selbstwirksamkeit zu erhöhen und Emotionen mit Hilfe der Fotografie auszudrücken, sind Ziele des Kurses. Es geht darum, durch das Fotografieren "sehen" zu lernen, Emotionen sichtbar zu machen und die Perspektive auf das eigene Ich zu entdecken. Der Leiter des Kurses hat das Projekt "Lieblingsplatz Eutin" durchgeführt und beschäftigt sich u.a. mit der Philosophie der Fotografie.

Dr. Winfried Koenzler

Eu 10320

6 x donnerstags
10.09., 24.09., 08.10.,
05.11., 19.11., 03.12.26
jeweils 18:15 - 19:45 Uhr
vhs-Haus
12 UStd., 57,60 Euro

Dr. Winfried Koenzler

Eu 10321

6 x donnerstags
28.01., 11.02., 25.02.
11.03., 25.03., 22.04.27
jeweils 18:15 - 19:45 Uhr
vhs-Haus
12 UStd., 57,60 Euro

Stress verstehen - innere Ruhe und neue Kraft im Alltag finden

Für viele Menschen gehört Stress zum Leben - doch er muss nicht dauerhaft belasten. In diesem Tagesworkshop lernen Sie, Ihre persönlichen Stressauslöser (besser) zu verstehen und lernen wirkungsvolle Wege kennen, um wieder mehr innere Ruhe, Klarheit und Kraft zu finden. Mit alltagstauglichen Übungen aus Atemtechnik, Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung wird erlebbar, wie Stress reduziert und die eigene innere Stabilität gestärkt werden kann. Ziel ist es, konkrete Werkzeuge mitzunehmen, die sich direkt anwenden lassen.

Helga Nack

Eu 10630

Samstag, 07.11.26,
10:00 - 17:00 Uhr
vhs-Haus
9 UStd., 63,00 Euro

Helga Nack

Eu 10631

Samstag, 24.04.27,
10:00 - 17:00 Uhr
vhs-Haus
9 UStd., 63,00 Euro

DACHDECKERMEISTER

EWALD  **STRAUCH**

„Wir lieben Dächer!“

FLACHDACH • STEILDACH
FASSADE • BAUKLEMPNEREI

SIEMENSSTR. 13 • 23701 EUTIN

TEL: 04521/2864 • WWW.DACHDECKER-STRAUCH.DE

Auf der Suche nach Glück und Sinn in der Partnerschaft

- Workshop -

Glück - was bedeutet das eigentlich? Überall ist von Glück die Rede: Bücher, Seminare, Vorträge und soziale Medien zeigen, wie man glücklich werden kann. Doch wie sieht das im echten Leben aus? In diesem Workshop gehen wir alltagsnahen Fragen nach: Was brauche ich wirklich, um glücklich zu sein? Was bedeutet Glück für mich persönlich? Was gibt meinem Leben Sinn? Wie kann ein Gespräch über diese Themen eine Partnerschaft oder andere Beziehungen bereichern? Es bleibt Zeit zum Nachdenken, zum Austausch und für neue Impulse.

Ralf Wallner

Eu 10650

Samstag, 05.12.26,

10:00 - 16:30 Uhr

vhs-Haus

8 UStd., 44,80 Euro

Vor der Sorge - Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

- Vortrag und Gespräch in Zusammenarbeit mit dem Betreuungsverein Ostholstein -

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.

Aljoscha Kumpernatz

Eu 10220

Donnerstag, 01.10.26,

18:15 Uhr

vhs-Haus

Teilnahme kostenfrei

Aljoscha Kumpernatz

Eu 10221

Donnerstag, 14.01.27,

18:15 Uhr

vhs-Haus

Teilnahme kostenfrei

Aljoscha Kumpernatz

Eu 10222

Donnerstag, 17.06.27,

18:15 Uhr

vhs-Haus

Teilnahme kostenfrei

Letzte-Hilfe-Kurs

- in Kooperation mit der Hospizinitiative Eutin e.V. -

Die Hospizinitiative Eutin und die vhs Eutin bieten in Kooperation einen Kurs „Letzte Hilfe“. Dieser Kurs wendet sich an alle interessierten Laien, die sich über Basiswissen der Sterbegleitung im privaten Umfeld informieren möchten. Der Kurs ist aus vier Modulen aufgebaut, die an einem einzigen Termin behandelt werden. Informationen zum Kurs finden Sie auch hier: www.letztehilfe.info

Brigitte Maas,

Annegret Pistol

Eu 10230

Dienstag, 15.09.26,

16:00 - 20:00 Uhr

Hospizinitiative Eutin,

Albert-Mahlstedt-Str. 20

6 UStd., 17,40 Euro



Bei den Studienreisen ist die vhs Vermittlerin für UNIQ-Reisen Hamburg. Es gelten deren Geschäftsbedingungen.

Sri Lanka - Perle im Indischen Ozean

- Studienreise -

Sri Lanka, der bezaubernde Inselstaat im Indischen Ozean, ist ein wahres Paradies für Reisende. Mit einer reichen Geschichte, die bis zu 3000 Jahre zurückreicht, einer vielfältigen Kultur, antiken Tempeln, üppigen Teeplantagen in wunderschönen Landschaften und warmherzigen Menschen bietet Sri Lanka ein unvergessliches Reiseerlebnis. Highlights werden u.a. sein: Besuch des Fischmarktes in Negombo, Besuch einer Dorfschule in Nekutunuwewa, Aufstieg zum Felsentempel von Sigiriya, Besichtigung des Höhlentempels in Dambulla, Besuch des Zahntempels in Kandy, Besichtigung einer Teeplantage, Aufstieg zum Little Adam's Peak, Fahrt mit dem Panoramazug, Safari im Udawalawe-Nationalpark

Markus Föhrweißer

Eu 10900

29.11. - 11.12.26

Reisepreis (ab 10 Pers.)

2.790,00 €

Anmeldeschluss 24.8.26



Königreich Jordanien - die Wiege der Menschheit

- Studienreise -

Jordanien ist ein kleines Land voller Wunder und Gegensätze, das von herzlicher Gastfreundschaft, einer traditionsreichen Geschichte und großartigen Kultur geprägt ist. Dem Bildungsreisenden bietet die Region zwischen Jordangraben, Totem und Rotem Meer Zeugnisse einer menschlichen Zivilisation, die von frühen Hochkulturen des Vorderen Orients geprägt ist. Highlights werden u.a. sein: Faszinierende archäologische Ausgrabungsstätten in Jerash und Petra, Wüsten wie Mondlandschaften im Wadi Rum, ein Meer am tiefsten Punkt der Erde, das so salzig ist, dass es kaum Leben zulässt und die lebendige Metropole Amman, eine der weltoffensten Städte des Nahen Ostens.

Markus Föhrweißer

Eu 10901

13. - 24.3.27

Info-Abend: 24.9.2026, 19:00

Uhr, vhs-Haus

Reisepreis (ab 15 Pers.)

2.595,00 €

Anmeldeschluss 13.11.26

Künstliche Intelligenz und Bildung: Lernen mit und lernen trotz KI

- Online-Vortrag im Rahmen der Reihe vhs-wissen-live -

Prof. Dr. Ute Schmid

Eu 50010

Mittwoch, 28.10.26,
19:30 - 21:00 Uhr
online
Teilnahme kostenfrei

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.

Karin Behrends

Eu 10500

5 x mittwochs
16.9., 04.11., 18.11.,
02.12., 16.12.26
jeweils 09:30 - 10:45 Uhr,
vhs-Haus
10 UStd., 36,00 Euro

Lese-Club

Einmal im Monat wird über ein Buch gesprochen, das die Teilnehmenden vorab gelesen haben. Am ersten Abend wird der Roman "Real Americans" von Rachel Khong im Mittelpunkt stehen. Die nachfolgenden Bücher werden gemeinsam ausgewählt.

Anke Montag

Eu 20100

10 x mittwochs
09.09., 07.10.,
04.11., 02.12.26
13.01., 03.02.,
03.03., 14.04.,
05.05. und 02.06.27
jeweils 19:00 - 20:30 Uhr
vhs-Haus
20 UStd., 72,00 Euro

Deutsch-jüdische und israelische Literatur

Ein Gespräch zwischen Michael Krüger und Jakob Hessing

- Online-Vortrag im Rahmen der Reihe vhs-wissen-live -

Prof. Dr. Jakob Hessing

Dr. h. c. Michael Krüger

Eu 20150

Montag, 12.10.26,
19:30 - 21:00 Uhr
online
Teilnahme kostenfrei

Info

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



Human Library - Bücher des Lebens am Welttag des Buches

- in Kooperation mit der Kreisbibliothek Eutin -

Am 23. April wird der Welttag des Buches begangen. Wer heute in die Kreisbibliothek kommt, kann eine "Human Library" erleben: Vor 25 Jahren hatte Ronni Abergel in Kopenhagen die Idee der menschlichen Bibliothek: Besucherinnen und Besucher können hier in einem festgelegten Rahmen Gespräche führen - mit "menschlichen Büchern". Unterschiedliche Themen, die in der Human Library zur "Ausleihe" bereitstehen, finden sich auf einer Pinnwand. Hinter den Stichworten verbergen sich Menschen, die aus persönlicher Perspektive aus ihrem Leben erzählen. Hat man sich ein Thema ausgesucht, führt dies zum "menschlichen Buch", das irgendwo in der Bibliothek zu finden ist.

Eu 10150

Freitag, 23.04.27,
16:00 - 18:00 Uhr
Kreisbibliothek Eutin
Schlossplatz 2
Teilnahme kostenlos
Anmeldung erwünscht

Tipp

**Qigong
Kurse ab
Seite 56**



Focusing und Qigong

- Bildungsurlaub -

In diesem Bildungsurlaub werden die Methode des Focusing nach Eugene T. Gendlin mit den sanften Bewegungen des Qigong verbunden. Es geht darum, den eigenen Körper bewusster wahrzunehmen und inneren Impulsen nachzuspüren. Die Kombination beider Ansätze kann dabei unterstützen, in Beruf und Alltag Stress zu reduzieren, neue Klarheit zu gewinnen und die eigenen Ressourcen auf wohlthuende Weise zu entdecken.

Kerstin Wieland,

Anke Riedel

Eu 30183

Montag, 05.07.27 -
Freitag, 09.07.27,
täglich 09:00 - 16:30 Uhr
vhs-Haus
40 UStd., 245,00 Euro
inkl. 25,00 Euro
bes. Aufwand

Es gelten die gesonderten
Rücktrittsbedingungen für
den Bildungsurlaub!

ROSE-ZEUNER

PHYSIOTHERAPIE



Gemeinsam Lösungen finden

Krankengymnastik · McKenzie · Gerätetraining
Manuelle Therapie · Massage · Fango



UNIVERSITÄT ZU LÜBECK
AKADEMISCHE
LEHREINRICHTUNG



Elisabethstr. 16-18 · 23701 Eutin · Tel. 04521 / 77 53 888 · Mo-Fr 7.30-21.00 Uhr · www.rose-zeuner.de

Zwischen den Zeilen - die eigene Geschichte entdecken

Unser Leben ist voller Geschichten, Szenen, Episoden, die erzählt werden wollen. Schreiben ermöglicht eine Wiederbegegnung mit sich selbst, hilft Vergangenes mit neuen Augen zu sehen und die Gegenwart intensiver zu erleben. Im Kurs erhalten Sie Schreibübungen, die ihre Beobachtungsgabe und Sinneswahrnehmungen schärfen und in Sprache bringen. Sie erfahren, wie Sie Zugang zu Ihren Erinnerungen finden und wie ein Text zu einer Geschichte wird. Gleichzeitig lesen wir Auszüge biografischer Erzählungen verschiedener Autoren/Autorinnen, die den Lernprozess unterstützen. Schreiberfahrung ist nicht erforderlich.

Monika Becht

Eu 20215

3 x freitags, ab 11.09.26

14:00 - 17:00 Uhr

vhs-Haus

12 UStd., 96,00 Euro

Monika Becht

Eu 20217

Freitag, 16.04.27,

Samstag, 17.04.27 und

Sonntag, 18.04.27,

14:00 - 17:00 Uhr

vhs-Haus

12 UStd., 96,00 Euro



Kontorhaus UTINA



Elisabethstr. 72
23701 Eutin

☎: 0 45 21 / 79 27 0

info@pitzner-schleuter-kg.de

Wir vermieten

- Büroräume
- Gewerbeflächen
- Praxisräume



Boule - Schnupperworkshop

Boule ist ein Sport für jede Altersgruppe mit moderater Bewegung und kann einen großen Beitrag für die Gesunderhaltung leisten. Es lässt sich in ganz heterogenen Gruppenzusammensetzungen spielen. Boule kann auf fast jedem Untergrund gespielt werden und man ist an der frischen Luft. Gespielt wird mit etwa faustgroßen, hohlen Stahlkugeln, der Grundgedanke des Spiels ist, diese Kugeln so nah wie möglich an eine kleine Holzkugel heranzubringen. In diesem Workshop geht es darum, das Spiel und die Regeln kennenzulernen und auszuprobieren. Bitte mitbringen: Kugeln (falls vorhanden), lockere, dem Wetter angepasste Kleidung

Gisela Meller

Eu 30010

Donnerstag, 10.09.26,
16:00 - 19:00 Uhr
Boule-Platz im Seepark Eutin
4 UStd., 21,70 Euro
inkl. 2,50 Euro bes. Aufwand

Gisela Meller

Ma 30011

Freitag, 19.03.27,
16:00 - 19:00 Uhr
Ort wird noch bekannt gegeben
4 UStd., 21,70 Euro
inkl. 2,50 Euro bes. Aufwand

Gisela Meller

Eu 30012

Donnerstag, 29.04.27,
16:00 - 19:00 Uhr
Boule-Platz im Seepark Eutin
4 UStd., 21,70 Euro
inkl. 2,50 Euro bes. Aufwand

Spielend Doppelkopf lernen - Einstiegskurs für Anfängerinnen und Anfänger

Doppelkopf gehört zu den beliebtesten Kartenspielen Deutschlands und verbindet Strategie, Spannung und Geselligkeit. Sie lernen Schritt für Schritt die offiziellen Regeln des Deutschen Doppelkopf-Verbandes kennen. Gemeinsam üben wir die Grundlagen, spielen erste Partien und entdecken die Freude am Spiel. Der Kurs richtet sich ausdrücklich an Personen ohne Vorkenntnisse.

Torsten Iseman

Eu 20010

4 x montags, ab 11.01.27
18:15 - 20:30 Uhr
vhs-Haus
12 UStd., 47,20 Euro
inkl. 4,00 Euro bes. Aufwand



Schauspiel-Improvisation

- Workshop -

Menschen mit Lust auf Schauspiel und Improvisation können in diesem Workshop von der darstellenden Künstlerin Spiel- und Experimentierfreude erlernen. Wir wollen unsere Spontaneität ausleben und mit einfachen Übungen unseren Erfindungsreichtum und körperlichen Ausdruck erweitern. Indem wir in andere Rollen schlüpfen, lernen wir an uns selbst neue Seiten kennen. Körper, Stimme und Gefühle wecken wir auf und bringen sie zusammen. Aus alltäglichen Begebenheiten spinnen wir kurzerhand überraschende Geschichten. Das Motto lautet: Alles darf sein - nichts muss. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, alle Altersstufen sind willkommen.

Angelika Neumann

Eu 20410

Freitag, 05.02.27,

15:00 - 18:00 Uhr

vhs-Haus

4 UStd., 19,20 Euro

Angelika Neumann

Eu 20411

Freitag, 21.05.27,

15:00 - 18:00 Uhr

vhs-Haus

4 UStd., 19,20 Euro

Tanz-Improvisation - freier und kreativer Tanz

- Workshop -

In diesem Workshop erkunden wir mit vielfältigen Übungen alle Gliedmaßen vom Kopf bis zu den Zehen. Der ganze Körper wird aufgewärmt und in Bewegung versetzt. Wir kommen in Kontakt mit uns selbst und unseren Empfindungen. Wir schulen unsere Wahrnehmung für innere und äußere Vorgänge. Tanz- und Improvisations-Übungen allein, zu zweit und in der Gruppe befeuern die Fantasie und Ausdruckskraft. Im Tanz können wir uns auf geraden oder geschwungenen Linien durch den Raum bewegen oder uns verwandeln und mit dem Körper Geschichten erzählen. Vor allem wollen wir die Freude an der Bewegung und der inspirierenden Musik genießen; eine gewisse Mobilität ist erforderlich.

Angelika Neumann

Eu 20520

Freitag, 22.01.27,

15:00 - 18:00 Uhr

vhs-Haus

4 UStd., 19,20 Euro

Angelika Neumann

Eu 20522

Freitag, 23.04.27,

15:00 - 18:00 Uhr

vhs-Haus

4 UStd., 19,20 Euro



Orientalischer Tanz: Basics

- Workshop -

Der orientalische Tanz, meist bekannt als Bauchtanz, wurde ursprünglich von Frauen für Frauen getanzt. Heute tanzen wir sowohl zu moderner als auch zu traditioneller Musik. Die Bewegungen können kraftvoll und rhythmusbetont sein, aber auch weich und fließend. In diesem Workshop werden zunächst einfache Schritte und Bewegungen geübt, um anschließend daraus eine leichte Choreografie aufzubauen. Getanzt wird barfuß oder in Gymnastikschuhen.

Jennifer Koch

Eu 20533

Sonntag, 29.11.26,
13:30 - 18:00 Uhr
vhs-Haus
6 UStd., 28,80 Euro

Jennifer Koch

Eu 20534

Samstag, 24.04.27,
13:30 - 18:00 Uhr
vhs-Haus
6 UStd., 28,80 Euro

Curvy Dance Choreografie-Workshop

Für Menschen mit einem BMI ab 30

Sie lieben Musik, aber fühlen sich in normalen Tanzkursen fehl am Platz? Sie möchten sich bewegen, ohne bewertet zu werden? Dann ist dieser Workshop genau für Sie!

Curvy Dance richtet sich an Menschen mit Übergewicht (ab BMI 30), die Lust haben, sich zur Musik zu bewegen, frei von Scham, frei von Druck, einfach mit Spaß. Gemeinsam entwickeln wir eine einfache Choreografie, die auf das Tempo und das Wohlbefinden der Teilnehmenden abgestimmt ist.

Jennifer Koch

Eu 20550

Sonntag, 27.09.26,
14:00 - 17:00 Uhr
vhs-Haus
4 UStd., 19,60 Euro

Jennifer Koch

Eu 20551

Sonntag, 14.03.27,
10:00 - 13:00 Uhr
vhs-Haus
4 UStd., 19,60 Euro

Info

**Änderungen,
Aktualisierungen und
neue Angebote finden
Sie auf unserer
Homepage.**



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 21340

39 x donnerstags, ab 20.08.26
20:00 - 22:00 Uhr
Gemeindehaus Altenkrempe
134,00 Euro
halbjährlich 67,00 Euro
Ratenzahlung möglich

Afrikanisches Trommeln auf der Djembe - Grundkurs

Groovige Rhythmen zu trommeln macht viel Spaß und jede*r kann es lernen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Eine eigene Trommel sollte mitgebracht werden. Nach Absprache ist es auch möglich, eine Trommel zu leihen.

Uta Runke

Eu 21360

10 x mittwochs, ab 23.09.26
18:15 - 19:15 Uhr
Schule am Kleinen See, Musikraum
14 UStd., 67,20 Euro

Uta Runke

Eu 21361

10 x mittwochs, ab 20.01.27
18:15 - 19:15 Uhr
Schule am Kleinen See, Musikraum
14 UStd., 67,20 Euro

Uta Runke

Eu 21362

10 x mittwochs, ab 14.04.27
18:15 - 19:15 Uhr
Schule am Kleinen See, Musikraum
14 UStd., 67,20 Euro

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

In früheren Jahren als Gitarrenworkshop konzipiert, sind wir jetzt offen für alle Arten von akustischen Instrumenten. Wir arrangieren bekannte Klassiker aus Rock, Pop und Folk in gemeinschaftlich kreativem Herangehen auf unsere Weise. Der Workshop richtet sich ausdrücklich an Fortgeschrittene: Sie sollten über musikalisches Grundwissen (Harmonielehre) sowie gewisse technische Fertigkeiten verfügen. Der Grundsatz lautet: Einfühlungsvermögen geht vor Virtuosität.

Gerrit Gätjens

Eu 21375

Samstag, 14.11.26 und
Sonntag, 15.11.26,
14:00 - 19:00 Uhr
vhs-Haus
12 UStd., 57,60 Euro

Gerrit Gätjens

Eu 21376

Samstag, 06.03.27 und
Sonntag, 07.03.27,
15:00 - 20:00 Uhr
vhs-Haus
12 UStd., 57,60 Euro



Kunst im Ohr - Ein Livestream für alle Sinne - Online-Vortrag im Rahmen der Reihe vhs-wissen-live - (Teil 3)

Von München nach Hamburg - vom Museum zu Ihnen!
Seien Sie dabei, wenn sich drei Freund*innen der Kunst
zusammenfinden und über bedeutende Kunstwerke aus der
Neuen Pinakothek in München und aus der Hamburger Kunsthalle
austauschen.

Andrea Weniger
Jochen Meister
Claudia Böhme
Eu 20601
Mittwoch, 23.09.26,
19:30 - 21:00 Uhr
online
Teilnahme kostenfrei

Kunst im Ohr - Ein Livestream für alle Sinne - Online-Vortrag im Rahmen der Reihe vhs-wissen-live - (Teil 4)

Andrea Weniger
Jochen Meister
Claudia Böhme
Eu 20602
Mittwoch, 25.11.26,
19:30 - 21:00 Uhr
online
Teilnahme kostenfrei

Fotoforum

Dieses Seminar wendet sich an Menschen, die sich über Foto-
grafie austauschen möchten. Anhand von Aufgaben und The-
men 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
14 x donnerstags, ab
05.11.26
17:00 - 19:15 Uhr
C.-M.-v.-Weber-Schule,
Gelber Klinkerbau,
Erdgeschoss
42 UStd., 151,20 Euro
14-täglich

Fotografieren mit Leidenschaft

In diesem Kurs werden die Regeln und Grenzen der Fotografie
außer Acht gelassen. Achtsamkeit, Kreativität und persönlicher
Ausdruck stehen im Fokus. Das praktische Fotografieren steht im
Vordergrund des Kurses, Bildbesprechungen runden das The-
ma ab. Grundkenntnisse über das Bedienen der Kamera sollten
vorhanden sein.

Gunnar Asmus
Eu 21120
8 x dienstags
09.03., 23.03., 13.04., 27.04.,
11.05., 25.05., 01.06. und
08.06.27
jeweils 17:00 - 19:15 Uhr
C.-M.-v.-Weber-Schule,
Gelber Klinkerbau,
Erdgeschoss
24 UStd., 151,20 Euro

Zeichnerische Grundlagen

Die Teilnehmenden erlernen den Umgang mit Bleistift, Kohle, Kreide, Fineliner u. Ä. sowie den Einsatz verschiedener Papiere, um Bildideen umsetzen zu können. Der Fokus liegt darauf, Motive visuell korrekt in Proportion und Perspektive zu erfassen sowie den Einsatz von Licht und Schatten zu trainieren.

Ulrike Schrader

Eu 20710

8 x mittwochs, ab 30.09.26
18:15 - 19:45 Uhr
vhs-Haus
16 UStd., 76,80 Euro
zzgl. Materialkosten,
ca. 8,00 Euro

Porträtzeichnen

Ziel des Kurses ist es, den Kanon des menschlichen Kopfes richtig zu erfassen und durch Übung sicher wiedergeben zu können. Mit dem Erlernen verschiedenen Techniken können die eigenen Ausdrucksmöglichkeiten erweitert werden. Nach Absprache bringt jede teilnehmende Person einmal ein Modell mit.

Ulrike Schrader

Eu 20711

8 x mittwochs, ab 20.01.27
18:15 - 19:45 Uhr
vhs-Haus
16 UStd., 76,80 Euro

Aktzeichnen

Ziel des Kurses ist es, die menschliche Figur unter Einsatz verschiedener Techniken "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 20712

8 x mittwochs, ab 21.04.27
18:15 - 19:45 Uhr
vhs-Haus
16 UStd., 111,80 Euro
inkl. 35,00 Euro
bes. Aufwand



COX

**Wir haben für
Sie gekocht!**

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



In den Kursen **"Ein Wochenende für die Kunst"** lernen Sie die jeweilige Technik intensiv kennen, entdecken (neue) Fertigkeiten und vertiefen diese Schritt für Schritt. Bitte bringen Sie vorhandenes Material mit. Alles Weitere wird spätestens eine Woche vor Kursbeginn mitgeteilt.

Ein Wochenende für die Kunst - Malerei

- Wochenendseminar -

Acryl- oder Ölmalerei - alles ist möglich. Egal, ob Sie Neueinsteiger*in sind oder an einem ambitionierten Motiv arbeiten wollen, an diesem Wochenende werden Sie intensiv betreut und angeleitet. Bitte vorhandenes Material mitbringen (wichtig: geruchsfreier Pinselreiniger).

Ulrike Schrader

Eu 20713

Samstag, 28.11.26 und
Sonntag, 29.11.26,
10:00 - 14:00 Uhr
vhs-Haus
11 UStd., 52,80 Euro

Ein Wochenende für die Kunst - Zeichnerische Grundlagen

- Wochenendseminar -

In diesem Wochenendseminar erarbeiten die Teilnehmer*innen mit Bleistift, Kohle, Fineliner und Co. die wichtigsten zeichnerischen Grundlagen. Sie lernen, ihre Motive richtig zu erfassen und umzusetzen - inklusive Proportionen, Licht und Schatten, Perspektive und Texturen. Das Seminar bietet eine kompakte Einführung in verschiedene Techniken, um die eigenen Bildideen kreativ umzusetzen.

Ulrike Schrader

Eu 20714

Samstag, 30.01.27 und
Sonntag, 31.01.27,
10:00 - 14:00 Uhr
vhs-Haus
11 UStd., 52,80 Euro

Ein Wochenende für die Kunst - Porträtzeichnen

- Wochenendseminar -

Ziel des Kurses ist es, den Kanon des menschlichen Kopfes richtig zu erfassen und durch Übung sicher wiedergeben zu können. Mit dem Erlernen verschiedener Techniken können die eigenen Ausdrucksmöglichkeiten erweitert werden. Alle Teilnehmenden sollten für einige Stunden ein Modell mitbringen. Andernfalls fällt eine zusätzliche Gebühr an.

Ulrike Schrader

Eu 20715

Samstag, 06.03.27 und
Sonntag, 07.03.27,
10:00 - 14:00 Uhr
vhs-Haus
11 UStd., 52,80 Euro

Gouache mit Aquarell

Aquarell und Gouachemalerei sind zwei auf Wasser basierende Maltechniken, die für sich stehen, aber auch miteinander verknüpft werden können. In diesem Kurs werden neben den Grundlagen beider Techniken die gestalterischen Möglichkeiten in ihrem Zusammenspiel vermittelt. Vorhandenes Material bitte mitbringen, Am ersten Abend kann gegen einen kleinen Betrag auch Material beim Kursleiter erworben werden.

Peter Krauß

Eu 20734

10 x dienstags, ab 08.09.26

18:15 - 19:45 Uhr

vhs-Haus

20 UStd., 96,00 Euro

Malen mit Pastellkreide

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Pastellkreide. Mit leuchtenden Farben, sanften Übergängen und einfach zu erlernenden Techniken entstehen stimmungsvolle Bilder. Schritt für Schritt wird der Umgang mit Pastellkreide geübt oder vorhandene Kenntnisse gefestigt. Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet.

Claudia Wunderlich

Eu 20740

10 x mittwochs, ab 09.09.26

18:15 - 20:30 Uhr

vhs-Haus

30 UStd., 144,00 Euro

Claudia Wunderlich

Eu 20741

10 x mittwochs, ab 13.01.27

18:15 - 20:30 Uhr

vhs-Haus

30 UStd., 144,00 Euro

Claudia Wunderlich

Eu 20742

10 x mittwochs, ab 14.04.27

18:15 - 20:30 Uhr

vhs-Haus

30 UStd., 144,00 Euro

Malclub - Acrylmalerei

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

3 x samstags

12.09., 10.10., 14.11.26

jeweils 10:00 - 14:00 Uhr

vhs-Haus

16 UStd., 76,80 Euro

Ulrike Schrader

Eu 20751

3 x samstags

23.01., 20.02. 20.03.27

jeweils 10:00 - 14:00 Uhr

vhs-Haus

16 UStd., 76,80 Euro

Ulrike Schrader

Eu 20752

3 x samstags

24.04., 29.05., 26.06.27

jeweils 10:00 - 14:00 Uhr

vhs-Haus

16 UStd., 76,80 Euro



Ausdrucksmalen

- Workshop -

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Lust haben, einfach drauf los zu malen. Lassen Sie sich überraschen, was alles entsteht und probieren Sie dabei neue Maltechniken aus. Wie ist es, mit Spachteln zu arbeiten, Farbe einfach fließen zu lassen? Sie können auch das, was Sie gerade beschäftigt zu Papier bringen. Dadurch können neue Impulse entstehen und sichtbar werden. Oder lassen Sie sich einfach von den Farben inspirieren. In der Kursgebühr sind die Materialkosten für Farbe, Papier, Spachtel, Pinsel und Kleinmaterial enthalten. Dieser Kurs ist für geübte genauso geeignet wie für ungeübte Künstler*innen.

Maren Ahlers

Eu 20761

Freitag, 30.10.26,
09:00 - 12:30 Uhr
vhs-Haus
5 UStd., 34,00 Euro
inkl. 10,00 Euro Material

Maren Ahlers

Eu 20762

Freitag, 05.03.27,
09:00 - 12:30 Uhr
vhs-Haus
5 UStd., 34,00 Euro
inkl. 10,00 Euro Material

Maren Ahlers

Eu 20763

Freitag, 04.06.27,
09:00 - 12:30 Uhr
vhs-Haus
5 UStd., 34,00 Euro
inkl. 10,00 Euro Material

Gestalten mit Ton

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, Porträt, Figur oder Gefäß, bleibt jedem überlassen. Das Werkzeug steht zur Verfügung und den Ton besorgt die Kursleiterin (ca. 20,00 € Materialkosten).

Andrea Stehr

Eu 20850

5 x donnerstags, ab 10.09.26
18:00 - 20:15 Uhr
vhs-Haus
15 UStd., 87,00 Euro
inkl. 15,00 Euro bes. Aufwand
zzgl. Materialkosten

Andrea Stehr

Eu 20851

5 x donnerstags, ab 14.01.27
18:00 - 20:15 Uhr
vhs-Haus
15 UStd., 87,00 Euro
inkl. 15,00 Euro bes. Aufwand
zzgl. Materialkosten

Andrea Stehr

Eu 20852

5 x donnerstags, ab 13.05.27
18:00 - 20:15 Uhr
vhs-Haus
15 UStd., 87,00 Euro
inkl. 15,00 Euro bes. Aufwand
zzgl. Materialkosten

Andrea Stehr

Ma 20858

10 x montags, ab 07.09.26
14:00 - 16:15 Uhr
Schule an den Auewiesen, Malente
Kunstraum
30 UStd., 159,00 Euro
inkl. 15,00 Euro bes. Aufwand
zzgl. Materialkosten

Andrea Stehr

Ma 20859

10 x montags, ab 11.01.27
14:00 - 16:15 Uhr
Schule an den Auewiesen, Malente
Kunstraum
30 UStd., 159,00 Euro
inkl. 15,00 Euro bes. Aufwand
zzgl. Materialkosten

Nanas aus Gips

Bunt und üppig - so kennt man die Nanas nach Niki de Saint Phalle. Aus Styropor und Kaninchendraht entsteht ein Grundgerüst, welches danach mit Gipsbinden ummantelt und mit Fertigspachtel gestaltet wird. In diesem Kurs kann eine Nana von bis zu 50 cm Größe entstehen. Diese wird auf einem Holzklotz fixiert, sodass die Figur einen festen Stand hat.

Isabella Tatusch

Eu 20875

3 x freitags, ab 30.10.26
17:00 - 20:00 Uhr
vhs-Haus
12 UStd., 57,60 Euro
inkl. 20,00 Euro Materialkosten

Winterwichtel aus Holz

Die zauberhaften Weihnachts- oder Winterwichtel sind mehr als nur eine schöne Dekoration. Nach alter nordischer Tradition gelten die kleinen Wichtel als liebevolle Begleiter und Beschützer von Haus, Hof und Familie und sollen Glück bringen. Typisch für diese Wichtel sind ihre tief ins Gesicht gezogene Mütze, der lange weiße Bart und die markante Knollennase - ihr Gesicht bleibt geheimnisvoll verborgen.

Isabella Tatusch

Eu 20878

Samstag, 21.11.26,
10:00 - 14:00 Uhr
vhs-Haus
6 UStd., 48,80 Euro
inkl. 20,00 Euro Materialkosten

Stricken - „Ein Schal fürs Leben 2026“

Sie haben Lust, in Gemeinschaft zu stricken und gleichzeitig etwas Gutes zu tun? Bei der Aktion „Ein Schal fürs Leben“ von "Save the Children" und BRIGITTE mit Lana Grossa geht es genau darum! Gemeinsam stricken wir den Design-Schal 2026 und helfen Kindern in Not weltweit, denn 10,00 Euro pro Wollpaket gehen als Spende direkt an die Arbeit von "Save the Children". Der Kurs richtet sich an Menschen, die mindestens über Grundkenntnisse des Strickens verfügen.

Kerstin Seidel

Eu 20955

5 x donnerstags, ab 05.11.26
18:15 - 19:45 Uhr
vhs-Haus
10 UStd., 103,00 Euro
inkl. 55,00 Euro Wolle, Anleitung, Label von Lana Grossa

Strick-Together

Sie haben noch UFOs (unfertige Objekte) zu Hause liegen oder haben Fragen zu einem Muster oder Anleitungen? In einer kleinen Gruppe können Sie mit fachlicher Unterstützung an der Fertigstellung arbeiten, Ideen entwickeln, sich austauschen und kreative Zeit verbringen. Kommen Sie vorbei und bringen Sie Ihr(e) Projekt(e) und Materialien mit. Der Kurs richtet sich an alle, die mindestens über Grundkenntnisse des Strickens verfügen.

Kerstin Seidel

Eu 20949

5 x donnerstags, ab 10.09.26
18:15 - 19:45 Uhr
vhs-Haus
10 UStd., 48,00 Euro
kein Kurs am 17.9.

Kerstin Seidel

Eu 20950

8 x donnerstags, ab 14.01.27
18:15 - 19:45 Uhr
vhs-Haus
16 UStd., 76,80 Euro

Kerstin Seidel

Eu 20951

8 x donnerstags, ab 15.04.27
18:15 - 19:45 Uhr
vhs-Haus
16 UStd., 76,80 Euro



Weihnachtssterne auf Dänisch basteln bei "Hygge"-Gesprächen

Bei dänischer Weihnachtsmusik und Unterhaltung auf Dänisch werden Weihnachtssterne bzw. Julestjerner oder auch Fröbelssterne gebastelt. So kann ein "hyggelig" Abend aussehen.

Brita Pilgren

Eu 21000

Donnerstag, 12.11.26,

18:15 - 21:15 Uhr

vhs-Haus

4 UStd., 23,20 Euro

inkl. 4,00 Euro Materialkosten

Tipp

Dänisch-Kurse
ab Seite 45

Sie haben Spaß daran,
anderen Menschen
Ihr Wissen weiterzugeben?

**Dann werden Sie Teil der vhs Eutin!
Nehmen Sie gerne unverbindlich
Kontakt mit uns auf!**

04521 793-291
a.rudolph@eutin.de



STADT
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? Die Beraterinnen 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, 06.10.26,
16:00 Uhr
vhs-Haus
Teilnahme kostenfrei

Neues Jahr, neues Glück

- Vortrag in Kooperation mit der Bundesagentur für Arbeit -

Berufliche Neuorientierung - wie fange ich an? Die Arbeitswelt wird zunehmend komplexer, schnelllebig und digital, aber auch unsicherer und unvorhersehbarer. 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, 26.01.27,
16:00 Uhr
vhs-Haus
Teilnahme kostenfrei



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, 09.08.27 -
Freitag, 13.08.27,
täglich 08:30 - 17:00 Uhr
vhs-Haus
40 UStd., 265,00 Euro
inkl. 25,00 Euro bes. Aufwand
inkl. 20,00 Euro Lehrmaterial

Es gelten die gesonderten
Rücktrittsbedingungen für
den Bildungsurlaub!



Mitarbeitende führen ist eine Herausforderung - Pferde haben eine Antwort.

Führungskräfte sprechen heute immer häufiger über ihren Eindruck, von Mitarbeitenden nicht verstanden zu werden - oder gar versteckten Aggressionen ausgesetzt zu sein. In diesem Seminar bekommen Sie Informationen über die eigenen Verhaltensmerkmale und lernen sich so besser kennen. Es geht um Ihre Stärken und über die Folgen im Falle einer übertriebenen Anwendung. Mit Hilfe der Pferde ist es möglich, die Bedeutung des eigenen situationsbezogenen Verhaltens zu betrachten und damit zu arbeiten. Das Thema Führung der eigenen Person rückt in den Mittelpunkt. Denn wer sich selbst führen kann, kann auch andere führen. Wir untersuchen das Phänomen in der Theorie und auch ganz praktisch: Mit Hilfe der Pferde werden verwertbare Lösungen für die Arbeitswelt gefunden. Vorerfahrungen im Umgang mit Pferden sind nicht erforderlich.

Karsten Ebeling,

Petra Böttger

Eu 10620

Freitag, 23.10.26

18:30 - 21:00 Uhr,

Samstag, 24.10.26

09:00 - 16:00 Uhr,

Schwentinehof, Sibbersdorf

13 UStd., 163,00 Euro

inkl. 20,00 Euro bes. Aufwand

Karsten Ebeling,

Petra Böttger

Eu 10621

Freitag, 07.05.27

18:30 - 21:00 Uhr,

Samstag, 08.05.27

09:00 - 16:00 Uhr,

Schwentinehof, Sibbersdorf

13 UStd., 163,00 Euro

inkl. 20,00 Euro bes. Aufwand



Betreuungsverein Ostholstein e.V.

Voßplatz 5 · 23701 Eutin

- ✓ **Betreuungsrecht,**
insbesondere Unterstützung ehrenamtlicher
Betreuerinnen und Betreuer
- ✓ **Vorsorgevollmacht**
- ✓ **Patientenverfügung**
- ✓ **Betreuungsverfügung**

Telefon 04521-7613449



Welcher EDV-Kurs passt zu mir?

- eine Orientierungshilfe -

„Ist der Kurs vielleicht zu schwer?“ - „Oder am Ende zu einfach?“ - „Bin ich dafür schon fit genug?“ Diese Fragen stellen sich viele - und genau dafür gibt es diese Veranstaltung. Wie schauen uns die EDV-Kurse der vhs Eutin an und klären, welche Inhalte, Voraussetzungen und Ziele dahinterstehen. So finden Sie leichter den Kurs, der wirklich zu Ihnen passt - ohne Überforderung und ohne falsche Erwartungen. Ganz entspannt und mit viel Gelegenheit zum Nachfragen.

Fritz Meyer

Eu 50120

Mittwoch, 07.10.26,
18:15 - 19:45 Uhr
vhs-Haus
2 UStd., Teilnahme kostenfrei

Fritz Meyer

Eu 50121

Mittwoch, 13.01.27,
18:15 - 19:45 Uhr
vhs-Haus
2 UStd., Teilnahme kostenfrei

Tipp

**Finden Sie
den
passenden
EDV-Kurs.**

Sicher im Netz - Entspannt im Internet unterwegs

- Vortrag -

Das Internet gehört heute ganz selbstverständlich zum Alltag - zum Lesen, Einkaufen, Kommunizieren und für viele andere praktische Dinge. In diesem Vortrag erfahren Sie in verständlicher Form, worauf Sie achten sollten, um sicher im Internet unterwegs zu sein. Persönlichen Daten schützen, sichere Passwörter erstellen, typische Betrugsversuche erkennen, Firewall und Virenschutz werden einfach und verständlich erklärt.

Fritz Meyer

Eu 50130

Donnerstag, 08.10.26,
18:15 Uhr
vhs-Haus
12,50 Euro

Fritz Meyer

Eu 50131

Donnerstag, 18.03.27,
18:15 Uhr
vhs-Haus
12,50 Euro

Info

**Sie suchen
maßgeschneiderte
Bildungsangebote für
Ihre Firma?
Wir beraten
Sie gerne.**



Windows-11-Sicherheitskonzept - Einstellungen, Schutz, Updates

Wie wird eigentlich mein Computer geschützt - und was kann ich dazu beitragen? In diesem Kurs lernen Sie das Sicherheitskonzept von Windows 11 kennen und erfahren worauf es ankommt, damit der Computer zuverlässig und sicher arbeitet. Welche Schutzfunktionen sind vorhanden und wie werden sie sinnvoll genutzt? Themen wie Updates, Windows-Einstellungen und kleine „Helfer“ im Hintergrund werden verständlich erklärt. Voraussetzung: sicherer Umgang mit dem PC/Notebook.

Fritz Meyer

Eu 50135

3 x mittwochs, ab 21.10.26

18:15 - 19:45 Uhr

vhs-Haus

6 UStd., 50,40 Euro

Fritz Meyer

Eu 50136

3 x mittwochs, ab 21.04.27

18:15 - 19:45 Uhr

vhs-Haus

6 UStd., 50,40 Euro

Arbeiten mit dem Notebook - langsam und verständlich für Anfänger*innen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die wenig oder keine Erfahrung mit dem Notebook haben. Sie lernen Schritt für Schritt die Grundlagen kennen: Schreiben, E-Mails verschicken, Bilder ansehen, Dateien speichern und wiederfinden. Anhand praktischer Beispiele aus dem Alltag machen wir auch die Nutzung des Internets greifbar. Ziel ist es, dass Sie sich sicher fühlen und Freude am Umgang mit dem Notebook entwickeln. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Notebooks werden gestellt; wer ein eigenes Gerät mitbringen möchte, kann dies nach Absprache tun.

Fritz Meyer

Eu 50150

6 x donnerstags, ab 08.10.26

10:00 - 11:30 Uhr

vhs-Haus

12 UStd., 100,80 Euro

Fritz Meyer

Eu 50151

6 x donnerstags, ab 14.01.27

10:00 - 11:30 Uhr

vhs-Haus

12 UStd., 100,80 Euro

Fritz Meyer

Eu 50152

6 x donnerstags, ab 15.04.27

10:00 - 11:30 Uhr

vhs-Haus

12 UStd., 100,80 Euro

Info

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

Smartphone und Tablet (nur Android)

Sie haben ein Smartphone oder Tablet - und möchten es besser verstehen? In kleiner Runde zeigen wir Ihnen Schritt für Schritt, was das Gerät kann. Gemeinsam entdecken wir Apps, schreiben E-Mails, verwalten Kontakte und probieren aus, wie man fotografiert oder Musik und Hörbücher nutzt. Auch das Internet gehört dazu: Verständlich erklärt, mit praktischen Beispielen aus dem Alltag. Außerdem zeigen wir, wie Sie Ihre Daten schützen und sich sicher im Netz bewegen, damit Sie ihr Gerät bedenkenlos nutzen können.

Fritz Meyer

Eu 50100

6 x mittwochs, ab 21.10.26

10:00 - 11:30 Uhr

vhs-Haus

12 UStd., 100,80 Euro

Fritz Meyer

Eu 50101

6 x mittwochs, ab 28.04.27

10:00 - 11:30 Uhr

vhs-Haus

12 UStd., 100,80 Euro

iPhone und iPad (nur Apple)

Grundlagen

Möchten Sie Ihr iPad häufiger nutzen? In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Funktionen kennen: Apps bedienen, E-Mails schreiben, Kontakte verwalten, Termine planen sowie Fotos und Videos erstellen. Außerdem werden werden Anwendungen wie Karten, Musik und Hörbücher erklärt. Ein Schwerpunkt liegt zudem auf dem Thema Sicherheit.

Fritz Meyer

Eu 50110

3 x mittwochs, ab 03.02.27

10:00 - 11:30 Uhr

vhs-Haus

6 UStd., 50,40 Euro



**Kursportal
Schleswig-Holstein**

www.sh-kursportal.de

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

Gefördert durch:  **Schleswig-Holstein**
Ministerium für Wirtschaft,
Verkehr, Arbeit, Technologie
und Tourismus



MS-Office-Grundlagen - Word, Excel, Outlook & Co.

Mit diesem Kurs gewinnen sie einen ersten Einblick in alle wesentlichen Microsoft-Office-Anwendungen und lernen die grundlegenden Funktionen kennen: Dateiverwaltung, schreiben einfacher Texte in Word, E-Mails mit Outlook nutzen sowie Tabellen erstellen mit Excel. Auch das Internet wird vorgestellt, damit Sie einen Überblick bekommen, welche Möglichkeiten es bietet. Voraussetzung: sicherer Umgang mit dem PC/Notebook.

Fritz Meyer

Eu 50200

6 x mittwochs, ab 14.04.27

16:30 - 18:00 Uhr

vhs-Haus

12 UStd., 110,70 Euro

inkl. 19,50 Euro Lehrmaterial

inkl. 24,00 Euro

bes. Aufwand

Mit PowerPoint Ideen sichtbar machen

In diesem Kurs geht es um die Frage, wie Sie komplizierte Themen klar, verständlich und interessant präsentieren können. Sie lernen die Grundlagen von PowerPoint, erstellen eigene Präsentationen und erfahren, wie Sie Inhalte übersichtlich und ansprechend gestalten. Es geht nicht nur um die reine Technik, sondern auch um den Aufbau eines guten Vortrags. Voraussetzung: sicherer Umgang mit dem PC/Notebook.

Fritz Meyer

Eu 50220

5 x mittwochs, ab 17.02.27

18:15 - 19:45 Uhr

vhs-Haus

10 UStd., 84,00 Euro

Excel-Grundlagen

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, dass einfache Berechnungen und die entsprechende Darstellung der Ergebnisse leicht und schnell gelingen. Voraussetzung: sicherer Umgang mit dem PC/Notebook.

Fritz Meyer

Eu 50225

5 x mittwochs, ab 04.11.26

16:30 - 18:00 Uhr

vhs-Haus

10 UStd., 74,50 Euro

inkl. 18,50 Euro Lehrbuch

Fritz Meyer

Eu 50226

5 x mittwochs, ab 13.01.27

16:30 - 18:00 Uhr

vhs-Haus

10 UStd., 74,50 Euro

inkl. 18,50 Euro Lehrbuch

Excel-Aufbaukurs

Dieser Kurs vermittelt weitergehende Fähigkeiten für das Arbeiten mit Excel (Microsoft). Schwerpunkt sind Formeln und Funktionen, insbesondere das Berechnen und Gestalten von umfangreichen Tabellen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie das Lehrbuch aus dem Excel-Grundlagenkurs bereits besitzen.

Voraussetzung: vorherige Teilnahme am Excel-Grundlagenkurs oder entsprechende Grundkenntnisse.

Fritz Meyer

Eu 50228

5 x mittwochs, ab 24.02.27

16:30 - 18:00 Uhr

vhs-Haus

10 UStd., 74,50 Euro

inkl. 18,50 Euro Lehrbuch

(Grundlagen)

Linux Mint statt Windows?

Ihr Notebook ist in die Jahre gekommen und Windows-Updates nicht mehr möglich? - Kein Grund, es zu entsorgen! Linux Mint ist ein benutzerfreundliches, kostenloses und sicheres Betriebssystem mit allerlei Standardprogrammen. Besonders für ältere PCs und Notebooks ist es geeignet. Sie lernen Linux Mint kennen - von der Installation bis zur täglichen Nutzung. Ein USB-Stick mit dem Betriebssystem ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte das eigene Notebook mitbringen.

Fritz Meyer

Eu 50230

6 x donnerstags, ab 15.10.26

16:30 - 18:00 Uhr

vhs-Haus

12 UStd., 130,80 Euro

inkl. 8,00 Euro USB-Stick

inkl. 22,00 Euro Lehrbuch

Programmieren mit C und Arduino

Technik verstehen und ausprobieren

Sie möchten verstehen, wie moderne technische Geräte funktionieren? In diesem Kurs geht es um den leichten Einstieg in die Welt der Elektronik und der Programmierung. Mithilfe des Arduino - einem kleinen Minicomputer - probieren Sie aus, wie solch kleine Elektronik-Bauteile auf Befehle reagieren. Nebenbei erfahren Sie, wie Programme aufgebaut sind und wie alles zusammenspielt. Das eigene Notebook kann mitgebracht werden. Voraussetzung: Freude an Technik und gute PC-Kenntnisse.

Fritz Meyer

Eu 50320

4 x mittwochs, ab 11.11.26

18:15 - 19:45 Uhr

vhs-Haus

8 UStd., 102,20 Euro

inkl. 35,00 Euro Materialkosten

Tipp

Beachten Sie auch die Orientierungshilfe auf Seite 35.



6. Klar. Pag.

besser sehen besser hören

Dr. PISTOR

Königstr. 4 Eutin Peterstr. 19

04521 3031 04521 3181



Die folgenden **Online-Kurse** werden in **Kooperation mit der Förde-vhs** durchgeführt. Vermittelt werden Inhalte mit einer hohen Praxisrelevanz. Eine durchgängige Inter-aktion 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

Level 3: Geeignet für routinierte Anwender*innen

Es gelten die Teilnahme- und Stornobedingungen der Förde-vhs (förde-vhs.de). Eine kostenfreie Abmeldung ist bis 10 Tage vor Kursbeginn möglich.

Detaillierte Informationen zu den einzelnen Kursinhalten finden Sie unter:
www.vhs-eutin.de.

AI Facts - KI im Büromanagement

Automatisierung, Qualität und Struktur im modernen Büroalltag

Dieser Online-Kurs umfasst eine Einführung in Anwendungsmöglichkeiten von KI im Büromanagement.

Level 2

Dozent*in

der Förde-vhs

Eu 50250

Mittwoch, 23.09.26,
18:00 - 19:30 Uhr
online
2 UStd., 21,50 Euro
keine Ermäßigung

Social Media Marketing mit Instagram

Erfolgskonzepte und -strategien im Business

Dieser Online-Kurs umfasst eine grundlegende Einführung in die Entwicklung eines erfolgreichen Business-Accounts von Instagram im Business.

Level 1 - 2

Dozent*in

der Förde-vhs

Eu 50251

Montag, 05.10.26,
18:00 - 19:30 Uhr
online
2 UStd., 21,50 Euro
keine Ermäßigung

Info

**Bitte melden
Sie sich
für Online-Kurse rechtzeitig an, damit wir
Ihnen den Link zur
Veranstaltung
zusenden
können.**

Canva - professioneller visueller Content

Online Creative Tool der Master Class

Dieser Online-Kurs umfasst eine grundlegende Einführung in die Entwicklung von anspruchsvollen visuellen Inhalten mit Canva, dem Online-Creative-Tool.

Level 1 - 2

Dozent*in
der Förde-vhs

Eu 50252

Montag, 05.10.26,
20:00 - 21:30 Uhr
online
2 UStd., 21,50 Euro
keine Ermäßigung

Adobe InDesign 2027 - professionelles Layout und Satz

Mit KI-Hacks: Visuelle Kommunikation für Print und digitale Medien

Dieser Online-Kurs umfasst professionelle Arbeitstechniken zu Adobe InDesign für Layout und Satz innerhalb der Adobe Creative Cloud.

Level 2

Dozent*in
der Förde-vhs

Eu 50253

Montag, 25.01.27,
18:30 - 21:30 Uhr
online
4 UStd., 36,00 Euro
keine Ermäßigung

Adobe Illustrator 2027 - Vektorgrafiken gestalten

Mit KI-Hacks: Logos, Illustrationen und visuelle Elemente für Print und digitale Medien

Dieser Online-Kurs umfasst professionelle Arbeitstechniken zu Adobe Illustrator für Grafikdesign und Illustration innerhalb der Adobe Creative Cloud.

Level 2

Dozent*in
der Förde-vhs

Eu 50254

Mittwoch, 27.01.27,
18:30 - 21:30 Uhr
online
4 UStd., 36,00 Euro
keine Ermäßigung

Adobe Photoshop 2027 - professionelle Bildbearbeitung

Fotokorrektur, Retusche und visuelle Optimierung für Print und Web

Dieser Online-Kurs umfasst professionelle Arbeitstechniken zu Adobe Photoshop für professionelle Bildbearbeitung und -entwicklung innerhalb der Adobe Creative Cloud.

Level 2

Dozent*in
der Förde-vhs

Eu 50255

Freitag, 29.01.27,
18:30 - 21:30 Uhr
online
4 UStd., 36,00 Euro
keine Ermäßigung



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 Lehrbuch wird am ersten Tag vorgestellt und kann über den Kursleiter bezogen werden. Es wird mit eher traditionellen Lehrmethoden gearbeitet. Aktuelle Auskunft über Anmeldung, Termine, Prüfungskosten usw. finden sich unter: www.pruefungsausschuss-kiel.org

Werner Patz

Eu 50500

10 x montags, ab 07.09.26

18:15 - 20:30 Uhr

vhs-Haus

30 UStd., 168,00 Euro

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 notwendig sind. Ziel des Kurses ist die Vorbereitung auf die Prüfung zum Erwerb des amtlichen Führerscheins Binnen (Motor) oder die Auffrischung vorhandener Kenntnisse. Es wird mit eher traditionellen Lehrmethoden gearbeitet. Aktuelle Auskunft über Anmeldung, Termine, Prüfungskosten usw. finden sich unter: www.pruefungsausschuss-kiel.org.

Werner Patz

Eu 50502

6 x montags, ab 11.01.27

18:15 - 20:30 Uhr

vhs-Haus

18 UStd., 99,00 Euro

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



SH
Schleswig-Holstein
Landesregierung

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.

Welche Sprachen können Sie bei uns lernen?

Dänisch, Deutsch, Englisch, Französisch, Griechisch, Italienisch, Schwedisch und Spanisch

Wie ist das Sprachangebot aufgebaut?

Das Kurssystem orientiert sich an den Vorgaben des Europarates, dem **Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER)**. Es basiert auf sechs Kenntnisstufen (A1, A2, B1, B2, C1, C2), die allen Einrichtungen in Europa, die Sprachunterricht durchführen, als Grundlage dienen. Die Stufen geben vor, was die Lernenden können, wenn sie die betreffende Lernstufe **erreicht** haben und welche Abschlüsse möglich sind. Ausführliche Informationen erhalten Sie unter: europaeischer-referenzrahmen.de

C2	Sie können sich spontan, sehr fließend und differenziert ausdrücken und nahezu alles, was Sie hören oder lesen, mühelos verstehen.	Kompetente Sprachverwendung
C1	Sie können sich fließend im gesellschaftlichen und privaten Leben verständigen und sich zu komplexen Sachverhalten äußern.	
B2	Sie können sich beruflich und privat problemlos mit Muttersprachler*innen verständigen.	Selbstständige Sprachverwendung
B1	Sie können über Themen des Alltags wie Familie, Hobbys, Arbeit und Reisen sprechen und sich über persönliche Erfahrungen u. Ereignisse austauschen.	
A2	Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen mit einfachen Worten verständigen.	Elementare Sprachverwendung
A1	Sie können sagen, wie Sie heißen, wo Sie wohnen, wer Sie sind und z. B. nach dem Weg fragen.	

Welcher Kurs ist der richtige?

Anfängerkurse sind nur für Teilnehmende **ohne** Vorkenntnisse gedacht (nicht für Auffrischer). Wenn Sie unsicher sind, welcher Kurs der richtige für Sie ist, sprechen Sie uns gerne an!

Wann habe ich eine Lernstufe erreicht?

Nach wie vielen Unterrichtsstunden oder Semestern Sie die jeweilige Stufe abschließen können, hängt von vielen Faktoren ab, u. a. von Ihrer Erfahrung im Sprachenlernen; der Sprache, die Sie lernen; Ihrem persönlichen Lerntempo etc.

Welche Prüfungen kann ich ablegen?

Der Landesverband der Volkshochschulen in Kiel berät Sie gerne in allen Fragen rund um Sprachprüfungen. Sie erreichen die Prüfungszentrale telefonisch unter 0431 97984-13, per E-Mail: pz@vhs-sh.de oder über die Homepage vhs-sh.de.

Wann kann ich in die Kurse einsteigen?

Bei entsprechendem Kenntnisstand ist ein Einstieg in bestehende Kurse jederzeit möglich. Es empfiehlt sich, Rücksprache mit der vhs und/oder den Kursleitenden zu halten.



Gemeinsames und Kurioses unter den Sprachen Europas

- Online-Vortrag im Rahmen der Reihe vhs-wissen-live -

Joachim Grzega

Eu 40010

Mittwoch, 04.11.26,
19:30 - 21:00 Uhr
online
Teilnahme kostenfrei

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. Das Lehrwerk wird am ersten Unterrichtstag besprochen.

Juliane Holm

Eu 40300

22 x mittwochs, ab 09.09.26
16:30 - 18:00 Uhr
vhs-Haus
44 UStd., 158,40 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 Konversationen zu führen. Das Lehrwerk wird von der vhs besorgt und gesondert abgerechnet.

Juliane Holm

Eu 40302

Montag, 19.10.26 -
Freitag, 23.10.26,
täglich 10:00 - 17:15 Uhr
vhs-Haus
40 UStd., 245,00 Euro
inkl. 25,00 Euro bes. Aufwand

Es gelten die gesonderten
Rücktrittsbedingungen für
den Bildungsurlaub!

Juliane Holm

Eu 40303

Montag, 05.07.27 -
Freitag, 09.07.27,
täglich 10:00 - 17:15 Uhr
vhs-Haus
40 UStd., 245,00 Euro
inkl. 25,00 Euro bes. Aufwand

Es gelten die gesonderten
Rücktrittsbedingungen für
den Bildungsurlaub!

Tipp

**Dänische
Weihnachts-
sterne basteln
auf S. 32**

Dänisch für den Urlaub

Fahren Sie gerne nach Dänemark in den Urlaub? Möchten Sie sich in der Landessprache verständigen? Dann ist dieser Kurs genau richtig. Sie erlernen erste typische Wörter und Sätze. In einfachen Dialogen werden Themen wie Begrüßung/Verabschiedung, Einkauf und Bestellung im Café oder Restaurant, im Hotel einchecken, die Zahlen und andere Themen rund um den Urlaub geübt. Der Kurs ist für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse geeignet.

Juliane Holm

Eu 40305

4 x mittwochs, ab 09.06.27

18:15 - 19:45 Uhr

vhs-Haus

8 UStd., 42,40 Euro

inkl. 4,00 Euro Lehrmaterial

Dänisch A1.2

In diesem Kurs werden weitere Grundlagen der dänischen Sprache und Kultur vermittelt, um unsere Nachbarn im Norden besser kennenzulernen. Sie sammeln Sprachkenntnisse in Wort und Schrift und können bald schon erste klassische Konversationen führen. Das Lehrwerk *Vi snakkes ved!* aktuell A1+ ISBN 978-3-19-125379-0 ab Lektion 6

Juliane Holm

Eu 40310

22 x dienstags, ab 08.09.26

18:15 - 19:45 Uhr

vhs-Haus

44 UStd., 158,40 Euro

Dänisch Konversation

- Kleingruppe -

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

10 x donnerstags, ab 24.09.26

10:00 - 11:30 Uhr

vhs-Haus

20 UStd., 144,00 Euro

Fritz Möller

Eu 40326

10 x donnerstags, ab 14.01.27

10:00 - 11:30 Uhr

vhs-Haus

20 UStd., 144,00 Euro

Danke!

**Wir danken
allen, die die Arbeit
der vhs fördern und
unterstützen!**



Deutsch-Kurse

Wir bieten landesgeförderte STAFF.SH-Kurse [Starterpaket für Flüchtlinge in Schleswig-Holstein] an. Nehmen Sie für weitere Informationen gerne Kontakt mit uns auf.



Staff-Kurse

Kurse zur sprachlichen Erstorientierung.

Dank der Förderung des Landes Schleswig-Holstein kostenfrei.



Deutschkurs-Kompass

Zentrale Koordinierungsstelle für Kurse zur sprachlichen Erstorientierung.

**Auskünfte zu Deutsch-Prüfungen erhalten Sie unter
vhs-sh.de.**

Deutschkursfinder Deutsch lernen

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

www.deutschkurs-sh.de



Deutsch sprechen

Wir treffen uns 1 Mal in der Woche und sprechen Deutsch. Es geht um Themen wie: Einkaufen, Arztbesuche, Schule, Kindergarten, Arbeit, Bus fahren und vieles mehr. Der Kurs kann nur stattfinden, wenn mindestens 6 Personen kommen. Eine Anmeldung bei der vhs muss sein. Sie sollten die A1-Prüfung abgelegt haben.

Hilke Sax

Eu 40410

10 x montags, ab 07.09.26
15:30 - 17:00 Uhr
vhs-Haus
20 UStd., 40,00 Euro

Hilke Sax

Eu 40411

9 x montags, ab 11.01.27
15:30 - 17:00 Uhr
vhs-Haus
18 UStd., 36,00 Euro

Hilke Sax

Eu 40412

8 x montags, ab 12.04.27
15:30 - 17:00 Uhr
vhs-Haus
16 UStd., 32,00 Euro

Deutsch B2

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die die Prüfung telc Deutsch B2 anstreben und bereit sind, zwischen den einzelnen Kursterminen eigenständig Hausaufgaben zu erledigen sowie den Unterricht vor- und nachzubereiten. Voraussetzung ist ein sehr gutes, sicheres Sprachniveau B1 in Wort und Schrift.

Sandra

Bendokat-Zirkmann

Eu 40420

12 x samstags, ab 12.09.26
10:00 - 13:00 Uhr
vhs-Haus
48 UStd., 224,00 Euro

Café Deutsch B2 - Konversation

Einmal im Monat sprechen wir mindestens auf dem Deutsch-Niveau B2 über alles, was uns interessiert.

Sandra

Bendokat-Zirkmann

Eu 40425

11 x samstags, ab 19.09.26
10:30 - 12:00 Uhr
vhs-Haus
22 UStd., 92,40 Euro

Sollten Sie eine Sprache oder eine Niveaustufe vermissen, sprechen Sie uns bitte an. Es kommen immer wieder neue Kursangebote hinzu und wir nehmen gerne Anregungen entgegen.



Englisch Stufe A2.2

Sie festigen und erweitern Sie Ihre Grundkenntnisse in Englisch und trainieren das Sprechen und Zuhören in kleinen Gesprächsgruppen und mit interaktiven Übungen. Das Lehrwerk wird am Anfang des Kurses bekannt gegeben.

Englisch Stufe B1.3

Stärken Sie Ihr Selbstvertrauen in der englischen Sprache. Dieser Kurs konzentriert sich auf Sprechen, Hören und Grammatik, damit Sie sich auf Reisen und im Beruf besser verständigen können. Interaktive Übungen und Spiele helfen Ihnen, die erlernte Grammatik und den Wortschatz anzuwenden. Das Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekanntgegeben.

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.

Englisch Stufe B2.2

Sie möchten vor allem Ihre englische Sprachkompetenz ausbauen, haben aber auch die eine oder andere Grammatik-Frage? Mit abwechslungsreichen Themen üben wir interaktiv freies Sprechen, wiederholen ein wenig Grammatik und trainieren das Hörverständnis. Das Lehrwerk wird am ersten Kurstag bekanntgegeben.

English Conversation in the Evening: Stufe B2/C1

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

Andrea Strathausen

Eu 40610

24 x mittwochs, ab 16.09.26
16:30 - 18:00 Uhr
vhs-Haus
48 UStd., 194,40 Euro

Daniel Stringer

Eu 40615

20 x mittwochs, ab 23.09.26
18:45 - 20:15 Uhr
C.-M.-v.-Weber-Schule
Gelber Klinkerbau, Erdgeschoss
40 UStd., 144,00 Euro

Anton Flaschke

Eu 40630

22 x dienstags, ab 15.09.26
10:30 - 12:00 Uhr
vhs-Haus
44 UStd., 184,80 Euro

Andrea Strathausen

Eu 40620

24 x mittwochs, ab 16.09.26
09:30 - 11:00 Uhr
vhs-Haus
48 UStd., 194,40 Euro

Anton Flaschke

Eu 40635

22 x dienstags, ab 15.09.26
18:15 - 19:45 Uhr
vhs-Haus
44 UStd., 184,80 Euro

Tipp

**Die passenden
Kochkurse
finden Sie ab
Seite 77.**

Französisch Auffrischkurs

Grundlegende Französischkenntnisse im Bereich Sprechen, Hören und Lesen werden wiederholt, Vokabelkenntnisse erweitert und Grammatik gefestigt. Voraussetzung: Kenntnisse auf A1/A2 Niveau

Französisch: Stufe B2

Wir lesen und besprechen Texte unterschiedlicher Gattungen, erweitern landeskundliche Kenntnisse und wiederholen und vertiefen die französische Grammatik.

Italienisch für den Urlaub

Fahren Sie gerne nach Italien in den Urlaub? Möchten Sie sich in der Landessprache verständigen? Dann ist dieser Kurs genau richtig. Sie erlernen erste typische Wörter und Sätze. In einfachen Dialogen werden Themen wie Begrüßung/ Verabschiedung, Einkauf und Bestellung im Café oder Restaurant, im Hotel einchecken, die Zahlen und andere Themen rund um den Urlaub geübt. Dieser Kurs ist für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse geeignet.

Italienisch: Stufe A1

Der Kurs ist für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse geeignet und für alle Fans der italienischen Sprache, Kultur und Lebensart. Das Lehrwerk wird am ersten Kurstag besprochen.

Italienisch: Stufe A1.2

Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (ca. 1 Jahr vhs-Kurs) geeignet. Das Lehrwerk wird am ersten Kurstag besprochen.

Kristine Althen

Eu 40805

13 x montags, ab 07.09.26
16:30 - 18:00 Uhr
vhs-Haus
26 UStd., 93,60 Euro
zzgl. Kosten für Kopien

Kristine Althen

Eu 40810

24 x montags, ab 07.09.26
18:15 - 19:45 Uhr
vhs-Haus
48 UStd., 230,40 Euro
zzgl. Kosten für Kopien

Juliane Holm

Eu 40905

4 x dienstags, ab 08.06.27
18:15 - 19:45 Uhr
vhs-Haus
8 UStd., 42,40 Euro
inkl. 4,00 Euro Lehrmaterial

Juliane Holm

Eu 40900

22 x mittwochs, ab 09.09.26
18:15 - 19:45 Uhr
vhs-Haus
44 UStd., 158,40 Euro

Juliane Holm

Eu 40910

22 x dienstags, ab 08.09.26
16:30 - 18:00 Uhr
vhs-Haus
44 UStd., 158,40 Euro



Griechisch lernen in Griechenland - Neugriechisch A1/A2 -

- Bildungsurlaub -

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf der Stufe A1. Es werden alltagstaugliche Redebausteine und Satzstrukturen vertieft, die auch außerhalb des Unterrichtskontextes aktiv angewendet werden. Der Unterricht findet auf dem Gelände der Marili-Studios auf Paros in Griechenland statt (www.marili-studios.gr). Bitte beachten Sie, dass Anreise, Unterkunft und Verpflegung selbst zu organisieren und zu bezahlen sind.

Ines Janke

Eu 41200

Montag, 03.05.27 -
Freitag, 07.05.27,
täglich 10:00 - 18:30 Uhr
Marili-Studios auf Paros
40 UStd., 250,00 Euro
inkl. 5,00 Euro Lehrmaterial
inkl. 25,00 Euro
bes. Aufwand

Fetta mit 2t - Griechisch sprechen

In diesem Kurs lernen wir, uns in konkreten Alltagssituationen auf Griechisch verständigen zu können. Ob im Restaurant, auf der Fähre oder beim Arzt - es geht um die Wörter, Fragen und Antworten. Im Mittelpunkt steht 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 41210

22 x mittwochs, ab 23.09.26
18:15 - 19:45 Uhr
vhs-Haus
44 UStd., 211,20 Euro



BRILLEN HOTH

SEIT 1950

brillen-hoth.de



Schwedisch für Anfänger*innen

- Bildungsurlaub -

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse, die Lust haben, in die Schwedische Sprache "reinzuschnuppern" und Grundlegendes der Alltagssprache zu erlernen. Neben Grammatik, Redemitteln, Wortschatz und spielerischen Sprachübungen vermittelt der Kurs auch viel Landestypisches. Material wird im Kurs ausgehändigt und gesondert berechnet.

Erbrou Olga Guttke

Eu 42000

Montag, 14.06.27 -
Freitag, 18.06.27,
täglich 09:00 - 17:15 Uhr
vhs-Haus
40 UStd., 245,00 Euro
inkl. 25,00 Euro
bes. Aufwand

Es gelten die gesonderten
Rücktrittsbedingungen für
den Bildungsurlaub!

Sju sjuka sjuksköterskor - schwedische Aussprache

Die schwedische Sprache hat einige für Deutsche ungewöhnliche Konsonantenverbindungen und Laute. Dieser Kurs richtet sich an alle Schwedischlernenden, die Freude daran haben, ihre Aussprache zu verbessern und zu trainieren. Spielerisch und mit viel Zeit üben wir die Vokallaute, Laute der Konsonantenverbindungen, Wortbetonung, Satzbetonung, Satzmelodie uvm. Hjärtligt välkommen!

Erbrou Olga Guttke

Eu 42010

Samstag, 21.11.26,
10:00 - 16:15 Uhr
vhs-Haus
7 UStd., 33,60 Euro

Erbrou Olga Guttke

Eu 42011

Samstag, 20.02.27,
10:00 - 16:15 Uhr
vhs-Haus
7 UStd., 33,60 Euro

Schwedisch: Stufe B1.4

Wenn Sie Ihre Schwedischkenntnisse vertiefen möchten, ist dieser Kurs der richtige! Vi läser texter som berör många olika teman, övar hörförståelse, pratar och diskuterar, repeterar grammatik, tränar uttal och utvidgar ordförrådet. Dessutom har vi väldigt roligt! Nya deltagare är hjärtligt välkomna! Voraussetzung: gute Schwedischkenntnisse

Erbrou Olga Guttke

Eu 42015

24 x donnerstags, ab
10.09.26
18:15 - 19:45 Uhr
vhs-Haus
48 UStd., 220,80 Euro

Info

**Ratenzahlung
ist möglich -
sprechen Sie
uns
gerne an!**



Mundo español A1

Dieser Kurs ist für Personen gedacht, die keine oder geringe Kenntnisse der spanischen Sprache besitzen. Dies ist nicht nur ein Sprachkursus, sondern auch eine interessante Reise durch die spanischsprachige Welt und ihre Kultur. Eine Reise voller Eindrücke und Erfahrungen! Das Lehrwerk wird am Anfang des Kurses bekannt gegeben.

Eva Kleine

Eu 42200

24 x montags, ab 07.09.26

18:15 - 19:45 Uhr

vhs-Haus

48 UStd., 172,80 Euro

Café Spanisch A1.2

Dieser Kurs ist für alle gedacht, die bereits erste Sprachkenntnisse erworben haben, z. B. durch den Besuch eines A1-Kurses, und nun darauf aufbauen möchten. Gemeinsam vertiefen und erweitern Sie Ihre bisherigen Kenntnisse: Sie festigen grundlegende Grammatikstrukturen, bauen Ihren Wortschatz aus und lernen, sich in weiteren Alltagssituationen zu verständigen. Themen wie Reisen, Einkaufen, Freizeit und einfache Gespräche stehen dabei im Mittelpunkt.

Eva Kleine

Eu 42202

24 x montags, ab 07.09.26

16:30 - 18:00 Uhr

vhs-Haus

48 UStd., 172,80 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 Schritte, Methoden und Strategien, um die spanische Sprache auf ihrem Grundniveau zu entschlüsseln. Hören und audiovisuelles Verstehen werden durch gezielte Übungen erarbeitet, die nach der Art des Zuhörens ausgesucht werden.

Norela Diaz Negrete

Eu 42205

Montag, 05.04.27 -

Freitag, 09.04.27,

täglich 08:30 - 16:00 Uhr

vhs-Haus

40 UStd., 245,00 Euro

inkl. 25,00 Euro bes. Aufwand

Es gelten die gesonderten

Rücktrittsbedingungen für

den Bildungsurlaub!

Tipp

Wir
beraten Sie
gerne auf der
Suche nach dem
richtigen Sprach-
kurs.

San Andrés y Providencia - Spanisch A1.3

Der Kurs ist für Personen gedacht, die bereits spanische Grundkenntnisse auf A1.2 Niveau besitzen. Sie beherrschen z.B. Begrüßungen, die persönliche Vorstellung, Berufsbeschreibungen sowie das Ausdrücken persönlicher Vorlieben. Sie sind außerdem in der Lage, etwas in einem Restaurant zu bestellen, Aussehen und Charakter einer Person zu beschreiben, in einem Supermarkt einzukaufen und Örtlichkeiten zu beschreiben bzw. anzugeben.

Eva Kleine

Eu 42210

24 x mittwochs, ab 09.09.26

18:15 - 19:45 Uhr

vhs-Haus

48 UStd., 172,80 Euro

Spanische Lektüre für Anfänger*innen

In diesem Kurs werden wir gemeinsam den Lernkrimi „Tapas Malas“ von Juan Miguel Nevado (ISBN 978-3-8174-2155-8) lesen. Es erwarten Sie drei spannende Kriminalfälle in spanischer Sprache. Ziel der gemeinsamen Lektüre ist sowohl die Erweiterung des Vokabulars (insbesondere der idiomatischen Redewendungen) als auch die Festigung der Grammatik. Die Teilnehmenden sollten keine Hemmungen haben, ihre Eindrücke zum Text in einfache Worte zu fassen. Ein solides A1-Niveau ist Voraussetzung.

Christine

Lochow-Drücke

Eu 42212

8 x freitags, ab 11.09.26

18:15 - 19:45 Uhr

vhs-Haus

16 UStd., 76,80 Euro

Bogotá - Spanisch B2

- Kleingruppe -

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Sprachkenntnisse auf dem Niveau B1 besitzen und zu einem fortgeschrittenen Niveau übergehen möchten. Sie sollten in der Lage sein, über Wünsche zu sprechen und Ihre Meinung über bestimmte Themen zu äußern. Grammatikalisch sind Sie in der Lage, sowohl das Präsens als auch das Präteritum des Subjuntivo zu bilden.

Eva Kleine

Eu 42222

24 x mittwochs, ab 09.09.26

16:30 - 18:00 Uhr

vhs-Haus

48 UStd., 230,40 Euro

Ihr Partner vor Ort



**Technisch
perfekt
aufgestellt.**

Familienunternehmen
seit 1919

Lieferung Montage Kundendienst

EP: Kripke
E-Partner
Einfach persönlicher.

Braaker Straße 8, 23701 Eutin, Tel.: 04521-2691, www.ep-kripke.de



**SPIELZEIT
2026/2027**

NEUSTADT IN HOLSTEIN
THEATERSAAL AN DER
JACOB-LIENAU-SCHULE

**DAS
THEATER-
PROGRAMM**
FÜR GANZ OSTHOLSTEIN

Abonnementsverkauf
bis 30. Juni 2026
Neustädter Rathaus,
Zimmer 10
Telefon 04561 619-321
E-Mail:
theater@stadt-neustadt.de

Einzelkartenverkauf
u. a. bei:
Tourist-Info Eutin
LN-Ticketwelt Haase,
Neustadt in Holstein
Buchstabe am Markt,
Neustadt in Holstein

Weitere Informationen auch
zum Online-Ticketing finden
Sie auf
[www.stadt-neustadt.de/
theater](http://www.stadt-neustadt.de/theater)

**„Theater
in der Stadt“**
dankt seinen Paten

Balticum Verlag
„der reporter“

Stadtwerke
Neustadt
in Holstein

eska Kaufhaus

Sparkasse Holstein

MarktApotheke

25.9.2026
Abo gelb

Suche impotenten Mann fürs Leben

Komödie mit Dominique Siassia, Marie
Zielcke, Hugo Grimm und Kristof Stöbel

30.10.2026
Abo grün

Miss Daisy und ihr Chauffeur

Schauspiel von Alfred Uhry
mit Doris Kunstmann, Ron Williams
und Hans Machowiak

20.11.2026
Abo gelb

Kolle witte Mann (plattdeutsch)

Komödie mit dem Ensemble der
Fritz-Reuter-Bühne Schwerin

27.11.2026
Abo rot

Miss Merkel – Mord in der Uckermark

Kriminalkomödie mit Christoph Marti,
Tobias Bonn, Winnie Böwe, Max Gertsch,
Lilian Naef, Adisat Semenitsch,
Ida Dobrenz u. a.

5.12.2026
(Samstag)
ohne Abo

Advent, Advent, der Kaktus brennt ...

Musikcomedy mit dem Trio Bidla Buh auf
ihrer Abschiedstournee

31.12.2026
ohne Abo

Silvesterkonzert mit Suzie and the Fireballs

50s Rock & Roll und 60s Beat

22.01.2027
Abo rot

Achtsam morden - 1. Buch

Komödie mit Martin Lindow, Stephan Bürgi
und Yael Hahn

29.01.2027
Abo grün

Der Abschiedsbrief

Schauspiel von Audrey Schebat
mit Michaela May und Sigmar Solbach

19.2.2027
Abo gelb

Ganze Kerle

Komödie von Kerry Renard mit
Kristof Stöbel, Bernd E. Jäger van Boxen,
Tanja Schumann, Kay Szacknys u. a.

26.2.2027
Abo grün

Pater Brown

Live-Hörspiel mit Wanja Mues
und Antoine Monot

12.3.2027
Abo rot

Spiel gewinnt

Komödie von Karsten Laske mit Désirée
Nick, Hubertus Brandt und Katrin Filzen

19.3.2027
ohne Abo

Ab in den Süden

Musical mit dem Ensemble
von Wacky Showkultur



FELDENKRAIS® - Eine Methode zur Verbesserung der Lebensqualität - Bildungsurlaub -

In diesem Bildungsurlaub können Sie erleben, wie sich menschliches Handeln aus den Elementen Bewegung, Denken, Fühlen und Spüren zusammensetzt und wie Gewohnheiten die Lebensqualität beeinflussen können. Anhand von Feldenkrais®-Lektionen wird ein kreativer Umgang mit herausfordernden Alltagssituationen sowie im beruflichen Kontext erlernt.

Neben theoretischem Wissen erleben Sie praktische Lektionen in Körpererfahrung, die Kreativität sowie Problemlösungskompetenz fördern, und Sie setzen sich mit Selbstfürsorge auseinander.

Sabine Bahnemann

Eu 30290

Montag, 12.10.26 -
Donnerstag, 15.10.26,
täglich 08:30 - 16:00 Uhr
vhs-Haus
32 UStd., 201,00 Euro
inkl. 25,00 Euro bes. Aufwand

Es gelten die gesonderten
Rücktrittsbedingungen für
den Bildungsurlaub!

Sabine Bahnemann

Eu 30291

Dienstag, 30.03.27 -
Freitag, 02.04.27,
täglich 08:30 - 16:00 Uhr
vhs-Haus
32 UStd., 201,00 Euro
inkl. 25,00 Euro bes. Aufwand

Es gelten die gesonderten
Rücktrittsbedingungen für
den Bildungsurlaub!

FELDENKRAIS®: Kiefer & Co entspannter bewegen

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 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 30292

Samstag, 10.10.26,
14:00 - 18:00 Uhr
vhs-Haus
6 UStd., 29,40 Euro

Sabine Bahnemann

Eu 30293

Samstag, 30.01.27,
14:00 - 18:00 Uhr
vhs-Haus
6 UStd., 29,40 Euro

Sabine Bahnemann

Eu 30294

Samstag, 03.04.27,
14:00 - 18:00 Uhr
vhs-Haus
6 UStd., 29,40 Euro



Qigong

Aufrichten zwischen Himmel und Erde

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.

Almut Schmitz

Eu 30180

12 x montags, ab 07.09.26

18:15 - 19:45 Uhr

vhs-Haus

24 UStd., 88,80 Euro

Almut Schmitz

Eu 30181

10 x montags, ab 11.01.27

18:15 - 19:45 Uhr

vhs-Haus

20 UStd., 74,00 Euro

Almut Schmitz

Eu 30182

10 x montags, ab 12.04.27

18:15 - 19:45 Uhr

vhs-Haus

20 UStd., 74,00 Euro

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 30184

12 x montags, ab 07.09.26

20:00 - 21:30 Uhr

vhs-Haus

24 UStd., 88,80 Euro

Almut Schmitz

Eu 30185

10 x montags, ab 11.01.27

20:00 - 21:30 Uhr

vhs-Haus

20 UStd., 74,00 Euro

Almut Schmitz

Eu 30186

10 x montags, ab 12.04.27

20:00 - 21:30 Uhr

vhs-Haus

20 UStd., 74,00 Euro



mattiehaus



Ergotherapie



Logopädie



Heilpädagogische Förderung



Frühförderung



Familienhilfe

mattiehaus GmbH
Geschäftsführung
Cathrin Diercks
Segenhörn 6
23701 Eutin
Tel. 04521 84 99 48
info@mattiehaus.de
www.mattiehaus.de

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 "Gesundheitsschützenden 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 30190

Freitag, 25.09.26
16:30 - 18:30 Uhr,
Samstag, 26.09.26
09:00 - 15:00 Uhr,
Sonntag, 27.09.26
10:00 - 12:00 Uhr,
vhs-Haus
14 UStd., 73,60 Euro
inkl. 5,00 Euro Handout

Kerstin Wieland

Eu 30191

Freitag, 05.03.27
16:30 - 18:30 Uhr,
Samstag, 06.03.27
09:00 - 15:00 Uhr,
Sonntag, 07.03.27
10:00 - 12:00 Uhr,
vhs-Haus
14 UStd., 73,60 Euro
inkl. 5,00 Euro Handout

Tipp

Bildungs-
urlaub Focusing
+ Qigong auf
S. 20

Gesundheitsschützendes Qigong - Workshop für Auffrischer*innen - Wochenendseminar -

Nach einem intensiven Wochenende für das "Gesundheitsschützende Qigong" werden die erlernten Übungen aufgefrischt und an Details zur Vertiefung gearbeitet. Die Übungen sollen vertrauter werden, und dem selbstständigen Üben kann nochmal ein kleiner, freundlicher Anstoß gegeben werden.

Kerstin Wieland

Eu 30192

3 x samstags
10.10., 07.11., 5.12.26
jeweils 10:00 - 11:30 Uhr
vhs-Haus
6 UStd., 44,40 Euro

Kerstin Wieland

Eu 30193

3 x samstags
09.01., 06.02., 13.03.27
jeweils 10:00 - 11:30 Uhr
vhs-Haus
6 UStd., 44,40 Euro

Kerstin Wieland

Eu 30194

3 x samstags
10.04., 08.05., 05.06.27
jeweils 10:00 - 11:30 Uhr
vhs-Haus
6 UStd., 44,40 Euro



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 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 30188

Montag, 09.08.27 -
Freitag, 13.08.27,
täglich 09:00 - 16:45 Uhr
vhs-Haus
40 UStd., 245,00 Euro
inkl. 25,00 Euro
bes. Aufwand

Es gelten die gesonderten
Rücktrittsbedingungen für
den Bildungsurlaub!

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 15.09.26
17:00 - 18:00 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Therapiehalle
8 UStd., 49,60 Euro
inkl. 20,00 Euro bes. Aufwand

Sybille Rohowsky

Ma 30206

6 x dienstags, ab 19.01.27
17:00 - 18:00 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Therapiehalle
8 UStd., 49,60 Euro
inkl. 20,00 Euro bes. Aufwand

Sybille Rohowsky

Ma 30207

6 x dienstags, ab 13.04.27
17:00 - 18:00 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Therapiehalle
8 UStd., 49,60 Euro
inkl. 20,00 Euro bes. Aufwand

Tipp

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

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 09.09.26
08:30 - 09:30 Uhr
vhs-Haus
14 UStd., 51,80 Euro

Anke Försterling

Eu 30210

10 x mittwochs, ab 13.01.27
08:30 - 09:30 Uhr
vhs-Haus
14 UStd., 51,80 Euro

Anke Försterling

Eu 30212

10 x mittwochs, ab 14.04.27
08:30 - 09:30 Uhr
vhs-Haus
14 UStd., 51,80 Euro

Pilates

Beim Pilates-Training wird der ganze Körper trainiert, wobei der Fokus auf das sogenannte Powerhouse (Bauch, Rücken und Beckenboden) liegt. Durch kontrollierte Bewegungen mit bewusster Atmung trainieren wir die Tiefenmuskulatur und verbessern so unsere Haltung und Beweglichkeit. Am Ende der Kurstage steht immer eine intensive Entspannung. Der Kurs ist für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen gleichermaßen geeignet.

Sigrid Knust

Eu 30240

3 x samstags
31.10., 14.11., 28.11.26
jeweils 10:00 - 12:00 Uhr,
vhs-Haus
8 UStd., 39,20 Euro

Sigrid Knust

Eu 30241

4 x samstags
23.01., 13.02., 27.02., 13.03.27,
jeweils 14:00 - 16:00 Uhr
vhs-Haus
11 UStd., 53,90 Euro

EINMAL PRINZ & PRINZESSIN SEIN!

Kindergeburtstage im
Schloss Eutin

☎ +49 4521 70950 ✉ info@schloss-eutin.de





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 des Kurses. Auch das Thema Ernährung wird nicht zu kurz kommen.

Thomas Immig

Eu 30220

10 x mittwochs, ab 16.09.26
10:00 - 11:00 Uhr
vhs-Haus
14 UStd., 51,80 Euro

Thomas Immig

Eu 30221

10 x mittwochs, ab 16.09.26
11:15 - 12:15 Uhr
vhs-Haus
14 UStd., 51,80 Euro

Thomas Immig

Eu 30222

10 x mittwochs, ab 13.01.27
10:00 - 11:00 Uhr
vhs-Haus
14 UStd., 51,80 Euro

Thomas Immig

Eu 30223

10 x mittwochs, ab 13.01.27
11:15 - 12:15 Uhr
vhs-Haus
14 UStd., 51,80 Euro

Thomas Immig

Eu 30224

10 x mittwochs, ab 14.04.27
10:00 - 11:00 Uhr
vhs-Haus
14 UStd., 51,80 Euro

Thomas Immig

Eu 30225

10 x mittwochs, ab 14.04.27
11:15 - 12:15 Uhr
vhs-Haus
14 UStd., 51,80 Euro

Gymnastik für Körperbewusstsein und Beweglichkeit für Ältere

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. Die Übungen müssen ohne Zuhilfenahme von Stöcken oder Rollator durchgeführt werden können.

Christiane Dunker-Kobza

Eu 30230

12 x donnerstags, ab 10.09.26
15:00 - 15:45 Uhr
vhs-Haus
12 UStd., 44,40 Euro

Christiane Dunker-Kobza

Eu 30231

12 x donnerstags, ab 10.09.26
16:00 - 16:45 Uhr
vhs-Haus
12 UStd., 44,40 Euro

Christiane Dunker-Kobza

Eu 30232

10 x donnerstags, ab 14.01.27
15:00 - 15:45 Uhr
vhs-Haus
10 UStd., 37,00 Euro

Christiane Dunker-Kobza

Eu 30233

10 x donnerstags, ab 14.01.27
16:00 - 16:45 Uhr
vhs-Haus
10 UStd., 37,00 Euro

Christiane Dunker-Kobza

Eu 30234

10 x donnerstags, ab 15.04.27
15:00 - 15:45 Uhr
vhs-Haus
10 UStd., 37,00 Euro

Christiane Dunker-Kobza

Eu 30235

10 x donnerstags, ab 15.04.27
16:00 - 16:45 Uhr
vhs-Haus
10 UStd., 37,00 Euro

Bodyfit für Frauen

Dieses abwechslungsreiche Workout richtet sich an Frauen, die aktiv den schleichend eintretenden Bewegungseinschränkungen des Alterns entgegenwirken 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 Faszien Gewebes, versorgen den Körper mit Sauerstoff und ermöglichen geschmeidige, freie Bewegungen.

Anke Försterling

Eu 30214

10 x donnerstags, ab 10.09.26
17:00 - 18:00 Uhr
vhs-Haus
14 UStd., 51,80 Euro

Anke Försterling

Eu 30215

10 x donnerstags, ab 14.01.27
17:00 - 18:00 Uhr
vhs-Haus
14 UStd., 51,80 Euro

Anke Försterling

Eu 30216

10 x donnerstags, ab 15.04.27
17:00 - 18:00 Uhr
vhs-Haus
14 UStd., 51,80 Euro

**Fragen Sie
gerne bei
uns nach!**

**Sie wünschen
sich ein bestimm-
tes Kursangebot
und finden es
nicht?**



Genau.

Ihr Tischler aus Süsel
Telefon 04524.406

TISCHLEREI
MIELKE
SEIT 1931



Miles Walk - Indoorwalking

Wetterunabhängig und mit Spaß wird Gehen zum perfekten Workout! Der Sport findet drinnen 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 30250

9 x montags, ab 07.09.26
18:15 - 19:00 Uhr
C.-M.-v.-Weber-Schule, Aula
Gelber Klinkerbau, 2. OG
9 UStd., 44,10 Euro

Anja Wiebe

Eu 30251

9 x montags, ab 11.01.27
18:15 - 19:00 Uhr
C.-M.-v.-Weber-Schule, Aula
Gelber Klinkerbau, 2. OG
9 UStd., 44,10 Euro

Anja Wiebe

Eu 30252

9 x montags, ab 12.04.27
18:15 - 19:00 Uhr
C.-M.-v.-Weber-Schule, Aula
Gelber Klinkerbau, 2. OG
9 UStd., 44,10 Euro

Hula-Hoop-Fitness

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. Auf Wunsch kann ein Reifen gegen eine geringe Gebühr ausgeliehen werden. Bitte bei der Anmeldung angeben.

Anja Wiebe

Eu 30254

9 x montags, ab 07.09.26
16:15 - 17:00 Uhr
C.-M.-v.-Weber-Schule, Aula
Gelber Klinkerbau, 2. OG
9 UStd., 44,10 Euro

Anja Wiebe

Eu 30255

9 x montags, ab 07.09.26
17:15 - 18:00 Uhr
C.-M.-v.-Weber-Schule, Aula
Gelber Klinkerbau, 2. OG
9 UStd., 44,10 Euro

Anja Wiebe

Eu 30256

9 x montags, ab 11.01.27
16:15 - 17:00 Uhr
C.-M.-v.-Weber-Schule, Aula
Gelber Klinkerbau, 2. OG
9 UStd., 44,10 Euro

Anja Wiebe

Eu 30257

9 x montags, ab 11.01.27
17:15 - 18:00 Uhr
C.-M.-v.-Weber-Schule, Aula
Gelber Klinkerbau, 2. OG
9 UStd., 44,10 Euro

Anja Wiebe

Eu 30258

9 x montags, ab 12.04.27
16:15 - 17:00 Uhr
C.-M.-v.-Weber-Schule, Aula
Gelber Klinkerbau, 2. OG
9 UStd., 44,10 Euro

Anja Wiebe

Eu 30259

9 x montags, ab 12.04.27
17:15 - 18:00 Uhr
C.-M.-v.-Weber-Schule, Aula
Gelber Klinkerbau, 2. OG
9 UStd., 44,10 Euro



WIR SUCHEN DICH

cobobes
Heizung — Klima — Sanitär

Azubi Kaufmann für Büromanagement

m/w/d

- ✓ 30 TAGE URLAUB
- ✓ ABWECHSLUNGSREICHER ARBEITSALLTAG
- ✓ FITNESSSTUDIO
- ✓ ALTERSVORSORGE
- ✓ ÜBERTARIFLICHE BEZAHLUNG
- ✓ MODERNES BÜRO

Lübecker Landstraße 32 · 23701 Eutin
Tel.: 0 45 21 / 7 04 90 · Fax 0 45 21 / 70 49 50
info@cobobes.de · www.cobobes.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.

Simone Geilke

Ma 30260

12 x montags, ab 07.09.26
18:00 - 18:45 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Bewegungsbad
12 UStd., 120,00 Euro
inkl. 60,00 Euro bes. Aufwand

Simone Geilke

Ma 30261

12 x montags, ab 07.09.26
18:45 - 19:30 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Bewegungsbad
12 UStd., 120,00 Euro
inkl. 60,00 Euro bes. Aufwand

Cornelia Schlicker

Ma 30262

12 x mittwochs, ab 09.09.26
16:45 - 17:30 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Bewegungsbad
12 UStd., 120,00 Euro
inkl. 60,00 Euro bes. Aufwand

Cornelia Schlicker

Ma 30263

12 x mittwochs, ab 09.09.26
17:30 - 18:15 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Bewegungsbad
12 UStd., 120,00 Euro
inkl. 60,00 Euro bes. Aufwand

Cornelia Schlicker

Ma 30264

12 x mittwochs, ab 09.09.26
18:15 - 19:00 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Bewegungsbad
12 UStd., 120,00 Euro
inkl. 60,00 Euro bes. Aufwand

Cornelia Schlicker

Ma 30265

12 x donnerstags, ab 10.09.26
18:00 - 18:45 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Bewegungsbad
12 UStd., 120,00 Euro
inkl. 60,00 Euro bes. Aufwand

Cornelia Schlicker

Ma 30266

12 x donnerstags, ab 10.09.26
18:45 - 19:30 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Bewegungsbad
12 UStd., 120,00 Euro
inkl. 60,00 Euro bes. Aufwand

Christiane

Cholschreiber-Dammann

Ma 30267

12 x freitags, ab 11.09.26
16:00 - 16:45 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Bewegungsbad
12 UStd., 120,00 Euro
inkl. 60,00 Euro bes. Aufwand

Christiane

Cholschreiber-Dammann

Ma 30268

12 x freitags, ab 11.09.26
16:45 - 17:30 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Bewegungsbad
12 UStd., 120,00 Euro
inkl. 60,00 Euro bes. Aufwand

Cornelia Schlicker

Ma 30269

12 x donnerstags, ab 07.01.27
18:00 - 18:45 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Bewegungsbad
12 UStd., 120,00 Euro
inkl. 60,00 Euro bes. Aufwand

Cornelia Schlicker

Ma 30270

12 x donnerstags, ab 07.01.27
18:45 - 19:30 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Bewegungsbad
12 UStd., 120,00 Euro
inkl. 60,00 Euro bes. Aufwand

Simone Geilke

Ma 30271

11 x montags, ab 11.01.27
18:00 - 18:45 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Bewegungsbad
11 UStd., 110,00 Euro
inkl. 55,00 Euro bes. Aufwand

Simone Geilke

Ma 30272

11 x montags, ab 11.01.27
18:45 - 19:30 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Bewegungsbad
11 UStd., 110,00 Euro
inkl. 55,00 Euro bes. Aufwand

Cornelia Schlicker

Ma 30273

11 x mittwochs, ab 13.01.27
16:45 - 17:30 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Bewegungsbad
11 UStd., 110,00 Euro
inkl. 55,00 Euro bes. Aufwand

Cornelia Schlicker

Ma 30274

11 x mittwochs, ab 13.01.27
17:30 - 18:15 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Bewegungsbad
11 UStd., 110,00 Euro
inkl. 55,00 Euro bes. Aufwand

Cornelia Schlicker

Ma 30275

11 x mittwochs, ab 13.01.27
18:15 - 19:00 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Bewegungsbad
11 UStd., 110,00 Euro
inkl. 55,00 Euro bes. Aufwand

Simone Geilke

Ma 30278

11 x montags, ab 12.04.27
18:00 - 18:45 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Bewegungsbad
11 UStd., 110,00 Euro
inkl. 55,00 Euro bes. Aufwand

Cornelia Schlicker

Ma 30281

12 x mittwochs, ab 14.04.27
17:30 - 18:15 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Bewegungsbad
12 UStd., 120,00 Euro
inkl. 60,00 Euro bes. Aufwand

Cornelia Schlicker

Ma 30284

11 x donnerstags, ab 15.04.27
18:45 - 19:30 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Bewegungsbad
11 UStd., 110,00 Euro
inkl. 55,00 Euro bes. Aufwand

Christiane

Cholschreiber-Dammann

Ma 30276

10 x freitags, ab 15.01.27
16:00 - 16:45 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Bewegungsbad
10 UStd., 100,00 Euro
inkl. 50,00 Euro bes. Aufwand

Simone Geilke

Ma 30279

11 x montags, ab 12.04.27
18:45 - 19:30 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Bewegungsbad
11 UStd., 110,00 Euro
inkl. 55,00 Euro bes. Aufwand

Cornelia Schlicker

Ma 30282

12 x mittwochs, ab 14.04.27
18:15 - 19:00 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Bewegungsbad
12 UStd., 120,00 Euro
inkl. 60,00 Euro bes. Aufwand

Christiane

Cholschreiber-Dammann

Ma 30285

10 x freitags, ab 16.04.27
16:00 - 16:45 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Bewegungsbad
10 UStd., 100,00 Euro
inkl. 50,00 Euro bes. Aufwand

Christiane

Cholschreiber-Dammann

Ma 30277

10 x freitags, ab 15.01.27
16:45 - 17:30 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Bewegungsbad
10 UStd., 100,00 Euro
inkl. 50,00 Euro bes. Aufwand

Cornelia Schlicker

Ma 30280

12 x mittwochs, ab 14.04.27
16:45 - 17:30 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Bewegungsbad
12 UStd., 120,00 Euro
inkl. 60,00 Euro bes. Aufwand

Cornelia Schlicker

Ma 30283

11 x donnerstags, ab 15.04.27
18:00 - 18:45 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Bewegungsbad
11 UStd., 110,00 Euro
inkl. 55,00 Euro bes. Aufwand

Christiane

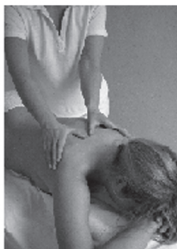
Cholschreiber-Dammann

Ma 30286

10 x freitags, ab 16.04.27
16:45 - 17:30 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Bewegungsbad
10 UStd., 100,00 Euro
inkl. 50,00 Euro bes. Aufwand

Physiotherapie-Praxis M. Klein-Manowski

Otto-Haessler-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





Kraftquelle Atem: Entspannung für Körper und Geist

In diesem Kurs nehmen Sie sich bewusst Zeit, um Körper und Geist in Einklang zu bringen und innere Ruhe zu finden. Eine Mischung aus Atemübungen, geführten Visualisierungen und dem bewussten Singen von Mantras unterstützt Entspannung, Regeneration und neue Energie. Sie erleben eine ruhige, erholsame Praxis, die Kraft und Gelassenheit stärkt.

Brita Pilgren

Eu 30140

5 x donnerstags, ab 10.09.26

18:15 - 19:45 Uhr

vhs-Haus

10 UStd., 49,00 Euro

Brita Pilgren

Eu 30141

5 x donnerstags, ab 04.02.27

18:15 - 19:45 Uhr

vhs-Haus

10 UStd., 49,00 Euro

Brita Pilgren

Eu 30142

5 x donnerstags, ab 15.04.27

19:30 - 21:00 Uhr

vhs-Haus

10 UStd., 49,00 Euro

Klangbaden - Baden im Klang

Entspannung am Wochenende

Entdecken Sie die beruhigende Kraft der Klänge. In diesem Kurs lauschen Sie bewusst Instrumenten wie Handpan, Shrutibox, Koshi-Windspielen und Sansula und gönnen sich damit innere Ruhe und Erholung. Ziel ist es, Geist und Körper zu entspannen, Stress des Alltags loszulassen und ein inneres Gleichgewicht zu finden. Die Übungen finden im Sitzen oder Liegen statt.

Diana Wenck

Eu 30150

Sonntag, 20.09.26,

15:00 - 17:15 Uhr

vhs-Haus

3 UStd., 19,70 Euro

inkl. 5,00 Euro bes. Aufwand

Diana Wenck

Eu 30151

Sonntag, 14.03.27,

15:00 - 17:15 Uhr

vhs-Haus

3 UStd., 19,70 Euro

inkl. 5,00 Euro bes. Aufwand

Diana Wenck

Eu 30152

Sonntag, 20.06.27,

15:00 - 17:15 Uhr

vhs-Haus

3 UStd., 19,70 Euro

inkl. 5,00 Euro bes. Aufwand

Haben Sie Interesse
Dozent*in an der vhs
zu werden?

Rufen Sie uns an
oder schreiben Sie
eine Mail.

Entspannungsmethoden & Achtsamkeit

- Tagesseminar -

Gönnen Sie sich eine Pause vom Alltag und entdecken vielfältige Methoden zur Entspannung, Achtsamkeit und Selbstfürsorge.

Ob Sie an allen Workshops teilnehmen oder nur an ausgewählten, entscheiden Sie selbst.

1. 14:00 - 15:00 Uhr: Achtsamkeit in der Natur
2. 15:15 - 16:15 Uhr: Progressive Muskelentspannung (PMR)
3. 16:30 - 17:30 Uhr: Autogenes Training
4. 17:45 - 19:00 Uhr: Fantasiereise & Meditation

Mehr Informationen zu den einzelnen Workshops unter www.vhs-eutin.de

Jennifer Koch

Eu 30155

Sonntag, 20.09.26,
14:00 - 19:00 Uhr
vhs-Haus
7 UStd., 34,30 Euro

Achtsamkeit - Einführungsworkshop

An diesem Vormittag bekommen die Teilnehmenden eine kompakte Einführung in die Lehre der Achtsamkeit. Ziel ist innere Ruhe und eine bessere Wahrnehmung von Körper und Gegenwart. Der Kurs verbindet Wissenswertes mit Praxis: Atem-Übungen, Körper- und Sinneserfahrungen sowie Meditationen.

Claudia Abratis

Eu 30174

Samstag, 30.01.27,
10:00 - 13:00 Uhr
vhs-Haus
4 UStd., 19,60 Euro

Friedlich leben - mit der Kunst des Meditierens

Aussteigen aus dem ewigen Müssen-müssen, dem Tageslärm: Sich in die Stille begeben, dort verweilen, den Atem spüren und erfahren, wie die Spannung des Körpers sich langsam löst. Die Gedanken können kommen und gehen, gerade die, die mahnen, was alles zu tun wäre. Wenn es gelingt, unbeeindruckt weiter still zu sitzen, wahrzunehmen, was ist und immer wieder mit der Aufmerksamkeit zum Atem zurückzukehren, ist das Wichtigste schon gelernt. Geduld, Ausdauer und die Lust, Kontakt mit dem eigenen Inneren zu erleben, sind gute Voraussetzungen, um die Kunst der Meditation zu erlernen.

Monika Richter-Perschke

Eu 30165

Samstag, 19.09.26,
11:00 - 15:00 Uhr
vhs-Haus
6 UStd., 24,00 Euro

Monika Richter-Perschke

Eu 30166

Samstag, 21.11.26,
11:00 - 15:00 Uhr
vhs-Haus
6 UStd., 24,00 Euro

Monika Richter-Perschke

Eu 30167

Samstag, 06.02.27,
11:00 - 15:00 Uhr
vhs-Haus
6 UStd., 24,00 Euro



Achtsamkeit

Oft sind wir in Gedanken überall, nur nicht dort, wo wir gerade sind. In diesem Kurs lernen Sie, was Achtsamkeit ist und wie Sie z. B. durch Atem- und Körpermeditationen sowie sanfte Körperübungen dem Stress entgegenwirken und bewusster im Hier und Jetzt sein können. Jeder Kurstag widmet sich einem speziellen Thema, zu dem Sie sowohl theoretische Einblicke als auch praktische Übungen erhalten.

Claudia Abratis

Eu 30170

8 x dienstags, ab 15.09.26

16:30 - 18:00 Uhr

vhs-Haus

16 UStd., 59,20 Euro

Achtsamkeitsmeditation

Achtsamkeit hilft uns mehr ins Hier und Jetzt, ins bewusste Erleben, zu uns selbst zu kommen. Die Achtsamkeitsmeditation besteht aus einem Tagesrückblick sowie Atem- und Körpermeditationen. So können Körper und Geist zur Ruhe kommen. Der Fokus liegt auf der praktischen Anwendung der Meditationstechniken, die Sie in Ihren Alltag integrieren können, um bewusster und entspannter zu leben.

Claudia Abratis

Eu 30172

10 x dienstags, ab 12.01.27

17:00 - 18:00 Uhr

vhs-Haus

14 UStd., 51,80 Euro

Claudia Abratis

Eu 30173

10 x dienstags, ab 13.04.27

17:00 - 18:00 Uhr

vhs-Haus

14 UStd., 51,80 Euro

Kraftquelle Entspannung: Strategien gegen Stress im Alltag

Wenn Entspannung fehlt, läuft der Körper auf Hochtouren und Dauerstress kostet Kraft. In diesem Kurs verbinden wir Techniken aus dem autogenen Training, der Progressiven Muskelentspannung sowie Elementen aus Qi Gong und Tai Chi. Sie lernen einfache, effektive Methoden kennen, mit denen Sie Stress gezielt abbauen, neue Energie tanken und Ihre innere Balance zurückgewinnen.

Christiane

Cholschreiber-Dammann

Ma 30176

12 x dienstags, ab 08.09.26

17:00 - 18:00 Uhr

Mühlenbergklinik Malente,

Therapiehalle

16 UStd., 99,20 Euro

inkl. 40,00 Euro bes. Aufwand

Christiane

Cholschreiber-Dammann

Ma 30177

10 x dienstags, ab 12.01.27

17:00 - 18:00 Uhr

Mühlenbergklinik Malente,

Therapiehalle

14 UStd., 86,80 Euro

inkl. 35,00 Euro bes. Aufwand

Christiane

Cholschreiber-Dammann

Ma 30178

10 x dienstags, ab 13.04.27

17:00 - 18:00 Uhr

Mühlenbergklinik Malente,

Therapiehalle

14 UStd., 86,80 Euro

inkl. 35,00 Euro bes. Aufwand

Achtsamkeit und Kreativität in der Natur

- Workshop -

Ein Workshop für Erwachsene, die durch Naturerfahrung, Achtsamkeit und kreative Umsetzung neue Kraft schöpfen möchten. Durch einfache Übungen in der Natur und eine kreative Nachbereitung entsteht eine tiefere Verbindung zur Umwelt - und zu sich selbst. Ziele des Workshops sind die Förderung von Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung, das Erleben von Natur als Kraftquelle, die Förderung kreativer Ausdrucksmöglichkeiten sowie Entspannung und Stressreduktion. Es sind keine künstlerischen Vorkenntnisse erforderlich.

Birgit Möller

Eu 30157

Sonntag, 20.09.26,
10:00 - 15:00 Uhr
vhs-Haus
7 UStd., 38,60 Euro
inkl. 5,00 Euro Materialkosten

Birgit Möller

Eu 30158

Samstag, 20.03.27,
10:00 - 15:00 Uhr
vhs-Haus
7 UStd., 38,60 Euro
inkl. 5,00 Euro Materialkosten

Birgit Möller

Eu 30159

Freitag, 25.06.27,
15:00 - 20:00 Uhr
vhs-Haus
7 UStd., 38,60 Euro
inkl. 5,00 Euro Materialkosten

Za-Zen - Morgenmeditation

Ziel ist es, inmitten unseres bewegten Alltagslebens innere Stille und Ruhe zu finden. Was ist geeigneter als die frühe Morgenstunde? Za-Zen, "Sitzen in Stille", die Praxis zenbuddhistischer Meditationsübung, konzentriert sich auf Haltung, Atmung und Bewusstsein.

Dr. Ludger Iske

Eu 30160

12 x donnerstags, ab 10.09.26
05:45 - 6:30 Uhr
vhs-Haus
12 UStd., 58,80 Euro

Dr. Ludger Iske

Eu 30161

11 x donnerstags, ab 07.01.27
05:45 - 6:30 Uhr
vhs-Haus
11 UStd., 53,90 Euro

Dr. Ludger Iske

Eu 30162

10 x donnerstags, ab 15.04.27
05:45 - 6:30 Uhr
vhs-Haus
10 UStd., 49,00 Euro

Danke!

Wir danken
herzlich dem
Fotokreis Eutin
der mit wechselnden
Ausstellungen die
Räume im
vhs-Haus
verschönert!



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.

Claudia Abratis

Eu 30100

11 x dienstags, ab 08.09.26

18:15 - 19:45 Uhr

vhs-Haus

22 UStd., 81,40 Euro

Dagmar Königshoff

Eu 30101

12 x mittwochs, ab 09.09.26

16:30 - 18:00 Uhr

vhs-Haus

24 UStd., 88,80 Euro

Claudia Abratis

Eu 30102

11 x donnerstags, ab 10.09.26

09:00 - 10:30 Uhr

vhs-Haus

22 UStd., 81,40 Euro

Claudia Abratis

Eu 30103

11 x donnerstags, ab 10.09.26

18:15 - 19:45 Uhr

vhs-Haus

22 UStd., 81,40 Euro

Claudia Abratis

Eu 30104

10 x dienstags, ab 12.01.27

18:15 - 19:45 Uhr

vhs-Haus

20 UStd., 74,00 Euro

Dagmar Königshoff

Eu 30105

10 x mittwochs, ab 13.01.27

16:30 - 18:00 Uhr

vhs-Haus

20 UStd., 74,00 Euro

Claudia Abratis

Eu 30106

10 x donnerstags, ab 14.01.27

09:00 - 10:30 Uhr

vhs-Haus

20 UStd., 74,00 Euro

Claudia Abratis

Eu 30107

10 x donnerstags, ab 14.01.27

18:15 - 19:45 Uhr

vhs-Haus

20 UStd., 74,00 Euro

Claudia Abratis

Eu 30108

10 x dienstags, ab 13.04.27

18:15 - 19:45 Uhr

vhs-Haus

20 UStd., 74,00 Euro

Dagmar Königshoff

Eu 30109

11 x mittwochs, ab 14.04.27

16:30 - 18:00 Uhr

vhs-Haus

22 UStd., 81,40 Euro

Claudia Abratis

Eu 30110

10 x donnerstags, ab 15.04.27

09:00 - 10:30 Uhr

vhs-Haus

20 UStd., 74,00 Euro

Claudia Abratis

Eu 30111

10 x donnerstags, ab 15.04.27

18:15 - 19:45 Uhr

vhs-Haus

20 UStd., 74,00 Euro

Yoga-Mixed

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

Dagmar Königshoff

Eu 30113

12 x freitags, ab 11.09.26
09:30 - 11:00 Uhr
vhs-Haus
24 UStd., 88,80 Euro

Dagmar Königshoff

Eu 30114

10 x freitags, ab 08.01.27
09:30 - 11:00 Uhr
vhs-Haus
20 UStd., 74,00 Euro

Dagmar Königshoff

Eu 30115

10 x freitags, ab 16.04.27
09:30 - 11:00 Uhr
vhs-Haus
20 UStd., 74,00 Euro

Yoga experience

In Yoga experience geht es darum, eigene Erfahrungen zu machen. Die Stunden beinhalten kraftvolle Sequenzen, die Ausdauer und auch Grenzen sichtbar machen können. Ausgleichend 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 30116

8 x mittwochs, ab 23.09.26
18:15 - 19:30 Uhr
vhs-Haus
14 UStd., 51,80 Euro

Laura Marstatt

Eu 30117

8 x mittwochs, ab 27.01.27
18:15 - 19:30 Uhr
vhs-Haus
14 UStd., 49,30 Euro

Laura Marstatt

Eu 30118

6 x mittwochs, ab 21.04.27
18:15 - 19:30 Uhr
vhs-Haus
10 UStd., 37,00 Euro



vhs

Besuchte 2018 den Kurs „Fit im Alter“

Die Volkshochschule

Vielleicht der Beginn von etwas ganz Großem.

Sechzig ist das neue Zwanzig. Mit Sport hältst du dich fit, jung und gesund – bis ins hohe Alter. Surfe jetzt durch unser vielfältiges Kursangebot.

#zukunftsor_vhs

volkshochschule.de



Yoga-Workshop - Vagusnerv

Total parasympathisch

In diesem Workshop widmen wir uns dem Vagusnerv, dem zentralen Bestandteil des parasympathischen Nervensystems. Er unterstützt Ruhe, Regeneration und Entspannung in unserem Körper. Es gibt Wissenswertes über den Vagusnerv zu erfahren und wir üben durch gezieltes Yoga sowie Körper- und Atemübungen, diesen Nerv zu stimulieren.

Claudia Abratis

Eu 301261

Samstag, 07.11.26,

10:00 - 13:00 Uhr

vhs-Haus

4 UStd., 19,60 Euro

Claudia Abratis

Eu 301262

Samstag, 20.02.27,

10:00 - 13:00 Uhr

vhs-Haus

4 UStd., 19,60 Euro

Yoga-Workshop zum Jahresausklang

Dieser Tag lädt dazu ein, in der hektischen Vorweihnachtszeit zur Ruhe zu kommen. Gezielte Yoga-Übungen, kurze Meditationen und Reflektionen sorgen für Klarheit, entspannen den Körper und Geist, so dass man gelassen in die Festtage gehen kann.

Sigrid Wassermeyer

Eu 301260

Samstag, 12.12.26,

10:00 - 16:00 Uhr

vhs-Haus

7 UStd., 25,90 Euro

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



KREIS
OSTHOLSTEIN
KULTURSTIFTUNGEN



Kofinanziert von der
Europäischen Union



Schleswig-Holstein
Landesregierung

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.

Fröhlich in Bewegung: Lach-Yoga trifft Tanz

Dieser Workshop bietet eine wunderbare Kombination aus Spaß, Bewegung und Entspannung. Beim Lach-Yoga brauchen Sie keinen Witz, nur Ihre Lachmuskeln und eine offene Haltung. Die Übungen fördern Ihr Gleichgewicht, steigern die Lebensfreude und helfen, Stress abzubauen. Der Part endet mit einer Meditation. Nach den Lachübungen laden wir Sie ein, mit fröhlicher Musik in Bewegung zu kommen. Es erwartet Sie ein energiegeladener Tanzkurs zu bekannten Hits mit einfachen Schritten. Die Bewegungen sind aktiv, dynamisch und machen gute Laune.

Jennifer Koch

Eu 30128

Sonntag, 04.10.26,
15:00 - 17:45 Uhr
vhs-Haus
4 UStd., 19,60 Euro

Jennifer Koch

Eu 30129

Sonntag, 28.02.27,
15:00 - 17:45 Uhr
vhs-Haus
4 UStd., 19,60 Euro

Yoga & Ayurveda

Ein Samstag, der auffüllt! In diesem Workshop verbinden sich Yin Yoga, eine Einführung in die ayurvedische Gesundheitslehre und ein gemeinsames ayurvedisches Mittagessen (vegetarisch) zu einem stimmigen Ganzen. Sie lernen, welcher Dosha-Typ Sie sind, wie Sie Yoga und Ernährung gezielt für Ihr Wohlbefinden einsetzen können - und Sie gehen am Ende mit mehr Ruhe und konkreten Ideen für den Alltag nach Hause. Für Yogaeinsteiger*innen und Erfahrene gleichermaßen geeignet.

Stephanie Hennig

Eu 301263

Samstag, 13.02.27,
09:30 - 13:30 Uhr
vhs-Haus
6 UStd., 39,40 Euro
inkl. 10,00 Euro
Lebensmittelumlage



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



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 30121

11 x montags, ab 07.09.26

18:15 - 19:45 Uhr

vhs-Haus

22 UStd., 107,80 Euro

Astrid Werner

Eu 30122

11 x mittwochs, ab 09.09.26

18:15 - 19:45 Uhr

vhs-Haus

22 UStd., 107,80 Euro

Astrid Werner

Eu 30123

10 x montags, ab 11.01.27

18:15 - 19:45 Uhr

vhs-Haus

20 UStd., 98,00 Euro

Astrid Werner

Eu 30124

11 x mittwochs, ab 13.01.27

18:15 - 19:45 Uhr

vhs-Haus

20 UStd., 98,00 Euro

Astrid Werner

Eu 30125

10 x montags, ab 12.04.27

18:15 - 19:45 Uhr

vhs-Haus

20 UStd., 98,00 Euro

Astrid Werner

Eu 30126

10 x mittwochs, ab 14.04.27

18:15 - 19:45 Uhr

vhs-Haus

20 UStd., 98,00 Euro

Kundalini-Yoga®-Workshop

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 301383

Sonntag, 21.03.27,

09:30 - 14:00 Uhr

vhs-Haus

6 UStd., 29,40 Euro

Astrid Werner

Eu 301390

Sonntag, 20.09.26,

09:30 - 14:00 Uhr

vhs-Haus

6 UStd., 29,40 Euro

Astrid Werner

Eu 301391

Sonntag, 08.11.26,

09:30 - 14:00 Uhr

vhs-Haus

6 UStd., 29,40 Euro

Astrid Werner

Eu 301392

Sonntag, 24.01.27,

09:30 - 14:00 Uhr

vhs-Haus

6 UStd., 29,40 Euro

Astrid Werner

Eu 301394

Sonntag, 09.05.27,

09:30 - 14:00 Uhr

vhs-Haus

6 UStd., 29,40 Euro

Astrid Werner

Eu 301395

Sonntag, 04.07.27,

09:30 - 14:00 Uhr

vhs-Haus

6 UStd., 29,40 Euro

Yoga auf dem Stuhl in Eutin

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.

Dagmar Königshoff

Eu 30130

12 x montags, ab 07.09.26
15:15 - 16:15 Uhr
vhs-Haus
16 UStd., 59,20 Euro

Dagmar Königshoff

Eu 30131

10 x montags, ab 11.01.27
15:15 - 16:15 Uhr
vhs-Haus
14 UStd., 51,80 Euro

Dagmar Königshoff

Eu 30132

10 x montags, ab 12.04.27
15:15 - 16:15 Uhr
vhs-Haus
14 UStd., 51,80 Euro

Yoga im Sitzen und im Stehen in Malente

In diesem Yoga-Kurs benötigen Sie keine Matte, da wir uns auf Übungen konzentrieren, die im Sitzen und Stehen durchgeführt werden. Durch behutsame Dehn- und Kraftübungen, bewusst geführte Atemübungen und eine abschließende Meditation ergibt sich eine ganzheitliche Wirkung. Das Tempo wird den individuellen Bedürfnissen angepasst.

Renate Pöhlsen

Ma 30133

10 x montags, ab 07.09.26
09:30 - 11:00 Uhr
Awo-Bürgerhaus, Kellerseestr. 22,
Bad Malente-Gremsmühlen
20 UStd., 104,00 Euro
inkl. 30,00 Euro bes. Aufwand

Renate Pöhlsen

Ma 30134

10 x montags, ab 07.09.26
11:15 - 12:45 Uhr
Awo-Bürgerhaus, Kellerseestr. 22,
Bad Malente-Gremsmühlen
20 UStd., 104,00 Euro
inkl. 30,00 Euro bes. Aufwand

Renate Pöhlsen

Ma 30135

10 x montags, ab 11.01.27
09:30 - 11:00 Uhr
Awo-Bürgerhaus, Kellerseestr. 22,
Bad Malente-Gremsmühlen
20 UStd., 104,00 Euro
inkl. 30,00 Euro bes. Aufwand

Renate Pöhlsen

Ma 30136

10 x montags, ab 11.01.27
11:15 - 12:45 Uhr
Awo-Bürgerhaus, Kellerseestr. 22,
Bad Malente-Gremsmühlen
20 UStd., 104,00 Euro
inkl. 30,00 Euro bes. Aufwand

Renate Pöhlsen

Ma 30137

10 x montags, ab 12.04.27
09:30 - 11:00 Uhr
Awo-Bürgerhaus, Kellerseestr. 22,
Bad Malente-Gremsmühlen
20 UStd., 104,00 Euro
inkl. 30,00 Euro bes. Aufwand

Renate Pöhlsen

Ma 30138

10 x montags, ab 12.04.27
11:15 - 12:45 Uhr
Awo-Bürgerhaus, Kellerseestr. 22,
Bad Malente-Gremsmühlen
20 UStd., 104,00 Euro
inkl. 30,00 Euro bes. Aufwand



Workshop für Angehörige von Übergewichtigen

- Wie gehe ich mit dem sensiblen Thema um -

Dieser Workshop richtet sich an Menschen, die eine übergewichtige oder adipöse Person in ihrem Leben haben und nicht wissen, wie sie mit diesem sensiblen Thema umgehen sollen.

Angehörige bewegen sich häufig zwischen Unsicherheit, Sorge und dem Wunsch, wirklich da zu sein. In diesem Workshop erhalten die Teilnehmenden Hilfestellung, wie sie einfühlsame Gespräche führen können, die stärken statt zu verunsichern. Die Kursleiterin kennt die emotionalen Herausforderungen aus eigener Erfahrung und aus der Arbeit mit Betroffenen. Sie zeigt Wege, wie Sie sensibel, respektvoll und authentisch begleiten können.

Jennifer Koch

Eu 30301

Freitag, 30.10.26,
18:00 - 21:00 Uhr
vhs-Haus
4 UStd., 19,60 Euro

Fasten zuhause? Ja, aber richtig!

- 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 30352

Dienstag, 06.10.26,
18:15 Uhr
vhs-Haus
12,50 Euro
keine Ermäßigung

Dr. Elena Bulanova

Eu 30353

Dienstag, 23.02.27,
18:15 Uhr
vhs-Haus
12,50 Euro
keine Ermäßigung

Länger gut leben - was der Ayurveda seit 5.000 Jahren weiß

- Vortrag -

Ayurveda ist eine der ältesten Gesundheitslehren der Welt. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie der Ayurveda Körper, Geist und Alltag zusammendenkt: von den drei Doshas über den Einfluss der Tageszeit und Jahreszeiten bis hin zu einfachen Routinen, die die Energie, Schlaf und Wohlbefinden spürbar verbessern können. Mit einem kurzen Dosha-Selbsttest und konkreten Alltagstipps. Kein Vorwissen erforderlich.

Stephanie Hennig

Eu 30450

Donnerstag, 17.09.26,
18:15 Uhr
vhs-Haus
12,50 Euro
keine Ermäßigung

Kochkulturen erleben - gemeinsam kochen, entdecken und genießen

Reisen Sie mit uns kulinarisch rund um die Welt! An diesen Abenden (Termine werden noch bekannt gegeben) öffnen Gastgeberinnen und Gastgeber aus Brasilien, Eritrea, Iran und Venezuela die Türen zu ihren Küchen und Traditionen.

Gemeinsam werden landestypische, farbenfrohe Menüs zubereitet und dabei spannende Einblicke in Kultur, Alltagsleben und Bräuche der jeweiligen Herkunftsländer möglich.

Im Mittelpunkt stehen nicht nur besondere Rezepte und neue Geschmackserlebnisse, sondern auch der persönliche Austausch. Den Abschluss jedes Abends bildet ein gemeinsames Essen - eine gute Gelegenheit, Menschen kennenzulernen, Geschichten zu teilen und die Welt mit allen Sinnen zu entdecken.

Sabine Köhn

Eu 30507

Die genauen Termine werden noch bekannt gegeben
Albert-Mahlstedt-Schule





Die vier ayurvedischen Kochkurse folgen dem Wandel der Jahreszeiten. Die Teilnehmenden lernen, welche Zutaten und Aromen der Körper zur Immunstärkung jetzt besonders benötigt, wie ayurvedisches Kochen mit dem Rhythmus der Jahreszeiten arbeitet und wie sich Essen auf Gleichgewicht, Vitalität und Wohlbefinden auswirkt.

Herbst - wärmen, was friert

Vier Jahreszeiten der Ayurveda-Küche

Im Herbst steigt Vata-Energie - der Körper sehnt sich nach Wärme, Erdung und Geborgenheit. An diesem Abend kochen wir gemeinsam ein saisonales vata-balancierendes Gericht: vollmundig, gewürzt, nährend.

Stephanie Hennig

Eu 30580

Freitag, 30.10.26,
17:30 - 20:30 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
4 UStd., 40,10 Euro
inkl. 15,00 Euro
Lebensmittelumlage
inkl. 5,50 Euro bes. Aufwand

Winter - nähren, was erschöpft ist

Vier Jahreszeiten der Ayurveda-Küche

Winter ist im Ayurveda die Zeit der Stille und des Aufbaus. Der Körper braucht jetzt Schweres, Süßes, Wärmendes - und die richtigen Gewürze, um das Verdauungsfeuer am Laufen zu halten. Gemeinsam kochen wir ein kräftigendes Wintergericht, das von innen wärmt und stärkt.

Stephanie Hennig

Eu 30581

Freitag, 15.01.27,
17:30 - 20:30 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
4 UStd., 40,10 Euro
inkl. 15,00 Euro
Lebensmittelumlage
inkl. 5,50 Euro bes. Aufwand

Frühling - leicht werden, neu beginnen

Vier Jahreszeiten der Ayurveda-Küche

Mit dem Frühling erwacht Kapha - und es wird Zeit, leichter zu werden. Die ayurvedische Küche setzt jetzt auf bittere, herbe und belebende Aromen: viel Gemüse, wenig Fett, kräftige Gewürze.

Stephanie Hennig

Eu 30582

Freitag, 16.04.27,
17:30 - 20:30 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
4 UStd., 40,10 Euro
inkl. 15,00 Euro
Lebensmittelumlage
inkl. 5,50 Euro bes. Aufwand

Sommer - kühlen, was brennt

Vier Jahreszeiten der Ayurveda-Küche

Im Sommer regiert Pitta - Hitze, Schärfe, Intensität. Die ayurvedische Küche antwortet darauf mit Kühlung: süße Aromen, frische Kräuter, leichte Gerichte, die den Geist klären und den Körper nicht belasten. Gemeinsam kochen wir ein sommerliches pitta-balancierendes Gericht - frisch, farbenfroh und überraschend aromatisch.

Stephanie Hennig

Eu 30583

Freitag, 04.06.27,
17:30 - 20:30 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
4 UStd., 40,10 Euro
inkl. 15,00 Euro
Lebensmittelumlage
inkl. 5,50 Euro bes. Aufwand

Ayurvedischer Herbst-Detox

Loslassen, was der Sommer hinterlassen hat

Der Herbst ist im Ayurveda die Zeit des Übergangs: Vata-Energie nimmt zu, der Körper ist bereit, sich von sommerlicher Fülle zu lösen. Sie erfahren, was Entgiftung aus ayurvedischer Sicht bedeutet, welche Zutaten und Gewürze den Körper im Herbst unterstützen, und stellen gemeinsam eine klassische Detox-Gewürzmischung her.

Stephanie Hennig

Eu 30584

Dienstag, 27.10.26,
18:00 - 20:30 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
4 UStd., 35,10 Euro
inkl. 10,00 Euro
Lebensmittellage
inkl. 5,50 Euro bes. Aufwand

Ayurvedischer Frühlings-Detox - den Körper sanft in Schwung bringen

Der Frühling ist die wichtigste Detox-Zeit im Ayurveda: Kapha löst sich, der Stoffwechsel erwacht, der Körper will leichter werden. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie den natürlichen Reinigungsprozess mit der richtigen Ernährung gezielt unterstützen können.

Stephanie Hennig

Eu 30585

Dienstag, 09.03.27,
18:00 - 20:30 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
4 UStd., 35,10 Euro
inkl. 10,00 Euro
Lebensmittellage
inkl. 5,50 Euro bes. Aufwand

Afternoon tea - auf Englisch ab Stufe A2

Englische Teestunde mit gemeinsamer Zubereitung und anschließender Verkostung traditioneller Afternoon Tea Spezialitäten. Wie entstand eigentlich dieser Inbegriff einer bis in unsere Zeit beliebten englischen Tradition, welche Varianten gibt es und was ist überhaupt 'clotted cream'? By the way: We will be speaking English!

Antje Thomsen,
Andrea Strathausen

Eu 30508

Samstag, 07.11.26,
14:00 - 17:45 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
5 UStd., 51,50 Euro
inkl. 9,00 Euro Lebensmittellage
inkl. 5,50 Euro bes. Aufwand

Antje Thomsen,
Andrea Strathausen

Eu 30509

Samstag, 20.03.27,
14:00 - 17:45 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
5 UStd., 51,50 Euro
inkl. 9,00 Euro Lebensmittellage
inkl. 5,50 Euro bes. Aufwand

Info

Bitte beachten Sie
die
Abmeldefristen
auf Seite 94.

Tipp

Englisch-
Kurse
ab
Seite 48



Das ABC des Weines - was Sie schon immer über Wein wissen wollten. Für Einsteiger und zur Auffrischung.

Der Sommelier (IHK) verfügt über reiches Wissen zum Thema Wein und wird sowohl gängige Themen aufnehmen als auch Fragen der Teilnehmenden beantworten. Es wird z.B. darum gehen, ob Supermarktweine etwas taugen, wie Weinetiketten zu lesen sind und worauf zu achten ist, wenn Wein im Restaurant bestellt wird. Welches Glas zu welchem Wein passt oder welche Temperatur Wein haben sollte, kommt ebenfalls zur Sprache und es wird geklärt, wie Wein "richtig" probiert wird. Entsprechend werden ausgewählte Weine verkostet.

Frank Hermes

Eu 30503

Samstag, 07.11.26,
19:00 - 22:00 Uhr
vhs-Haus
4 UStd., 58,60 Euro
inkl. 25,00 Euro
Lebensmittelumlage
keine Ermäßigung

Frank Hermes

Eu 30504

Samstag, 13.03.27,
19:00 - 22:00 Uhr
vhs-Haus
4 UStd., 58,60 Euro
inkl. 25,00 Euro
Lebensmittelumlage
keine Ermäßigung

Wein und Käse

Wein und Käse sind eine köstliche Kombination. Doch welche Käse passen zu welchen Weinen? Dabei orientieren für uns an bewährten Pairings, entdecken aber auch neue und ungewöhnliche Kombinationen. Der Geschmack entscheidet, ob ein kräftiger Rotwein, ein trockener Weißwein oder doch ein Süßwein die stimmigste Kombination ergibt. Ein Schwerpunkt bei der Käseauswahl wird dabei auf Käse aus Schleswig-Holstein liegen.

Frank Hermes

Eu 30505

Samstag, 28.11.26,
19:00 - 22:00 Uhr
vhs-Haus
4 UStd., 68,60 Euro
inkl. 35,00 Euro
Lebensmittelumlage
keine Ermäßigung

Frank Hermes

Eu 30506

Samstag, 17.04.27,
19:00 - 22:00 Uhr
vhs-Haus
4 UStd., 68,60 Euro
inkl. 35,00 Euro
Lebensmittelumlage
keine Ermäßigung

Info

**Änderungen,
Aktualisierungen und
neue Angebote finden
Sie auf unserer
Homepage.**



Kochen lernen leicht gemacht

Entdecken Sie die Freude am Kochen - perfekt für Anfängerinnen und Anfänger, die sicherer werden möchten. Gemeinsam zaubern wir einfache, köstliche Gerichte - von Vorspeisen über Hauptgerichte bis hin zu einem kleinen Dessert. Freuen Sie sich auf Grundlagen rund um Küchenutensilien und Technik, alltagsnahe, schmackhafte Rezepte, anschauliche Schritt-für-Schritt-Anleitungen sowie gemeinsames Kochen.

Monika Samways

Eu 30500

2 x donnerstags, ab 01.10.26
18:00 - 20:30 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
7 UStd., 54,80 Euro
inkl. 15,00 Euro
Lebensmittellage
inkl. 5,50 Euro bes. Aufwand

Originelle Linsengerichte

Linsengerichte bieten eine energiereiche und gesunde Alternative, die jede Woche unseren Speiseplan bereichern kann. In diesem Kurs kochen wir originelle Kreationen aus grünen, gelben, roten und schwarzen Linsen und regionalem Gemüse. Gemeinsam bereiten wir schmackhafte Currys, gebackene Mahlzeiten, haltbare Salate und einen Brotaufstrich zu. Freuen Sie sich auf einen farbenfrohen Gaumenschmaus!

Monika Samways

Eu 30501

2 x mittwochs, ab 10.02.27
18:00 - 20:30 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
7 UStd., 54,80 Euro
inkl. 15,00 Euro
Lebensmittellage
inkl. 5,50 Euro bes. Aufwand

Knackige Salate und cremige Dips

Die Grillsaison steht vor der Tür - und was wäre ein Grillabend ohne leckere Salate? In diesem Kurs bereiten wir gemeinsam frische, kreative Salate zu, die perfekt zu Fleisch, Fisch oder vegetarischen Grillgerichten passen. Sie erhalten praktische Tipps zur Auswahl frischer, saisonaler Produkte, zu Dips und zur ansprechenden Präsentation.

Monika Samways

Eu 30502

Donnerstag, 15.04.27,
18:00 - 20:30 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
4 UStd., 31,80 Euro
inkl. 10,00 Euro
Lebensmittellage
inkl. 5,50 Euro bes. Aufwand

Veganes 5-Gänge-Menü

In diesem Kurs bereiten wir gemeinsam ein köstliches Fünf-Gänge-Menü zu, das Geschmack, Vielfalt und Nachhaltigkeit vereint. Von Vorspeisen über Hauptgerichte bis zum Dessert - alles frei von tierischen Produkten und somit laktosefrei. Es erwarten Sie frische Zutaten (keine Ersatzprodukte!) und kreative Techniken, Tipps zu Geschmack und Textur sowie Rezepte zum Nachkochen.

Antje Thomsen

Eu 30510

Mittwoch, 11.11.26,
17:30 - 21:15 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
5 UStd., 34,00 Euro
inkl. 10,00 Euro Lebensmittellage
inkl. 5,50 Euro bes. Aufwand

Antje Thomsen

Eu 30512

Mittwoch, 10.03.27,
17:30 - 21:15 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
5 UStd., 34,00 Euro
inkl. 10,00 Euro Lebensmittellage
inkl. 5,50 Euro bes. Aufwand



Japanische Küche - Traditionelles Japanisches Menü

Wir kochen ein klassisches Menü und sprechen dabei auch über Hintergründe und verschiedene Zubereitungsarten. Die Rezepte sind alltagstauglich, einfacher als gedacht und machen Lust auf mehr japanische Küche.

Japanische Küche - Hokkaido Ramen

Viele verbinden Hokkaido vor allem mit Kürbis. In diesem Kurs geht es jedoch um die traditionelle Ramenküche dieser Region. In Japans nördlichster Region Hokkaido sind die Winter besonders kalt, daher sind die Ramen dort kräftig, reichhaltig und wärmend. Gemeinsam bereiten wir eine aromatische Brühe sowie klassische Toppings zu.

Japanische Küche - Backen

Die meisten verbinden die japanische Küche eher mit Ramen oder Sushi, selten jedoch mit Gebäck. In diesem Kurs backen wir gemeinsam einige ausgewählte japanische Spezialitäten und entdecken dabei eine eher unbekannte, aber besonders leckere Seite Japans.

Japanische Küche - Sushi

In diesem Kurs bereiten Sie gemeinsam verschiedene Sushiarten zu, von klassischen Röllchen bis zu modernen Varianten. Sie lernen, wie Reis, Füllungen und Nori harmonisch zusammenspielen und worauf es bei der richtigen Rolltechnik ankommt.

Japanische Küche - Schnelle Küche

Lust auf japanische Küche, aber keine Zeit für aufwendige Zubereitungen? Lernen Sie, wie Sie schnell und einfach köstliche Gerichte zubereiten können. Genießen Sie unkomplizierte Reisgerichte und schnelle Pfannengerichte (mit Fleisch).

Jennifer Koch

Eu 30520

Samstag, 03.10.26,
15:00 - 18:00 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
4 UStd., 35,80 Euro
inkl. 15,00 Euro
Lebensmittelumlage
inkl. 6,00 Euro bes. Aufwand

Jennifer Koch

Eu 30521

Samstag, 28.11.26,
15:00 - 18:00 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
4 UStd., 36,30 Euro
inkl. 15,00 Euro
Lebensmittelumlage
inkl. 6,50 Euro bes. Aufwand

Jennifer Koch

Eu 30522

Samstag, 16.01.27,
15:00 - 18:00 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
4 UStd., 36,30 Euro
inkl. 15,00 Euro
Lebensmittelumlage
inkl. 6,50 Euro bes. Aufwand

Jennifer Koch

Eu 30523

Samstag, 27.02.27,
15:00 - 18:00 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
4 UStd., 43,30 Euro
inkl. 22,00 Euro
Lebensmittelumlage
inkl. 6,50 Euro bes. Aufwand

Jennifer Koch

Eu 30524

Samstag, 13.02.27,
15:00 - 18:00 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
4 UStd., 36,30 Euro
inkl. 15,00 Euro
Lebensmittelumlage
inkl. 6,50 Euro bes. Aufwand



Japanische Küche - Bento Box

Praktisch, bunt und vielseitig: In diesem Kurs bereiten wir gemeinsam verschiedene Kleinigkeiten zu, die sich gut für eine japanisch inspirierte Lunchbox eignen. Die Gerichte lassen sich einfach nachkochen und bieten viele Möglichkeiten zum Kombinieren. Bitte bringen Sie eine geeignete Dose mit, um Ihr Bento am Ende liebevoll zu arrangieren.

Jennifer Koch

Eu 30526

Samstag, 19.06.27,
15:00 - 18:00 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
4 UStd., 36,30 Euro
inkl. 15,00 Euro
Lebensmittelumlage
inkl. 6,50 Euro bes. Aufwand

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, 06.11.26,
18:00 - 22:30 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
6 UStd., 49,90 Euro
inkl. 15,00 Euro Lebensmittelumlage
inkl. 5,50 Euro bes. Aufwand

Fernando Ruiz Acebes

Eu 30531

Freitag, 05.03.27,
18:00 - 22:30 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
6 UStd., 49,90 Euro
inkl. 15,00 Euro Lebensmittelumlage
inkl. 5,50 Euro bes. Aufwand

Fernando Ruiz Acebes

Eu 30532

Freitag, 28.05.27,
18:00 - 22:30 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
6 UStd., 42,70 Euro
inkl. 15,00 Euro Lebensmittelumlage
inkl. 5,50 Euro bes. Aufwand



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





Vietnamesische Küche

Gewürze wie Limettenblätter, Koriander und Minze verleihen den Speisen der vietnamesischen Küche einen unverwechselbaren Geschmack und ihr typisches Aroma. Zu den Landesspezialitäten zählen zahlreiche Varianten von Frühlings- und Glücksrollen sowie unzählige Suppen, die oft schon zum Frühstück verzehrt werden. Als Würze darf Nuoc mam, die berühmte vietnamesische Fischsauce, nicht fehlen.

Kubanische Küche

Die kubanische Küche verbindet auf einzigartige Art und Weise traditionelle Zutaten der Insel mit Einflüssen aus Spanien und der kreolischen Küche. Es wird würzig und kräftig-deftig und es gibt deutlich mehr als schwarze Bohnen mit Reis.

Ins neue Jahr mit Ananas, Orange, Mango & Co.

Beginnen Sie das neue Jahr mit einer rassigen Mischung aus Obst und herzhaften Aromen. Kreative Kombinationen wie gefüllte Papayas, Mango-Bolognese, Cola-Ananas-Hühnchen und eine Vielzahl weiterer herzhaft-fruchtiger Rezepte aus aller Welt erwartet Sie.

Karotte, Kartoffel, Kohlrabi & Co.

An diesem Abend geht es um abwechslungsreiche Rezepte aus altbekannten Zutaten. Gebackene, kandierte Karotten und gefüllte, überbackene Kohlrabi, süße Kartoffeln und Pastinaken, eine Rolle aus allem zusammen und vieles mehr.

Rezepte aus dem alten Rom

Den Alltag früherer Zeiten nachzuvollziehen und nach antiken Rezepten zu kochen, ist Thema des heutigen Abends. Ein kulinarisches und olfaktorisches Erlebnis, auch ohne Feuerstelle im Erdloch.

André Weidtkamp

Eu 30550

Montag, 21.09.26,
18:30 - 21:30 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
4 UStd., 42,10 Euro
inkl. 17,00 Euro
Lebensmittellumlage
inkl. 5,50 Euro bes. Aufwand

André Weidtkamp

Eu 30551

Montag, 23.11.26,
18:30 - 21:30 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
4 UStd., 42,10 Euro
inkl. 17,00 Euro Lebensmit-
tellumlage
inkl. 5,50 Euro bes. Aufwand

André Weidtkamp

Eu 30552

Montag, 25.01.27,
18:30 - 21:30 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
4 UStd., 42,10 Euro
inkl. 17,00 Euro
Lebensmittellumlage
inkl. 5,50 Euro bes. Aufwand

André Weidtkamp

Eu 30553

Montag, 22.02.27,
18:30 - 21:30 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
4 UStd., 42,10 Euro
inkl. 17,00 Euro
Lebensmittellumlage
inkl. 5,50 Euro bes. Aufwand

André Weidtkamp

Eu 30554

Montag, 22.03.27,
18:30 - 21:30 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
4 UStd., 42,10 Euro
inkl. 17,00 Euro
Lebensmittellumlage
inkl. 5,50 Euro bes. Aufwand

Spargel - genial

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

André Weidtkamp

Eu 30555

Montag, 24.05.27,
18:30 - 21:30 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
4 UStd., 47,10 Euro
inkl. 22,00 Euro
Lebensmittelumlage
inkl. 5,50 Euro bes. Aufwand

Matjes- und Fischsalate

An diesem Abend gibt es ausgefallene Salate um Matjes, Bismarck, Meeresfrüchte oder Cerviche! Passende Beilagen runden diesen Abend kulinarisch ab.

André Weidtkamp

Eu 30556

Montag, 21.06.27,
18:30 - 21:30 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
4 UStd., 42,10 Euro
inkl. 17,00 Euro
Lebensmittelumlage
inkl. 5,50 Euro bes. Aufwand

**SANKT
ELISABETH
KRANKENHAUS
EUTIN**



Fachkrankenhaus für Geriatrie, Palliativmedizin und Innere Medizin.

Als eine der größten stationären Geriatrien bundesweit liegt unser Leistungsschwerpunkt 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



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 genussvoll und pikant. An jedem Kursabend gibt es ein Schwerpunktthema - lassen Sie sich von der Vielfalt überraschen!

Arabisch-Orientalisch: Vegetarische Vorspeisen und Hauptgerichte

Dieser Abend ist rein vegetarisch. Wir bereiten typische Mezze und würzige Hauptgerichte zu - frisch, orientalisch und voller Aromen.

Arabisch-Orientalisch: 3-Gänge-Menü

Lassen Sie sich von den Aromen des Orients verzaubern. In vielen arabisch-orientalischen Küchen sind vegetarische Gerichte fester Bestandteil der Esskultur - aromatisch, bunt und gesund. An diesem Abend bereiten Sie ein vegetarisches 3-Gänge-Menü mit frischen Zutaten nach traditionellen Rezepten zu.

Arabisch-Orientalisch: Vorspeisen und Hauptgerichte nicht nur vegetarisch

Wir bereiten typische Mezze und würzige Hauptgerichte zu - frisch, orientalisch und voller Aromen.

Arabisch-Orientalisch: Vorspeisen und Grillen

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 Vorspeisen und 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 30563

Freitag, 21.05.27,
18:30 - 22:00 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
5 UStd., 44,00 Euro
inkl. 14,00 Euro Lebensmittelumlage
inkl. 5,50 Euro bes. Aufwand

Farah Ahmad

Eu 30564

Freitag, 25.06.27,
18:30 - 22:00 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
5 UStd., 44,00 Euro
inkl. 14,00 Euro Lebensmittelumlage
inkl. 5,50 Euro bes. Aufwand

Farah Ahmad

Eu 30560

Freitag, 25.09.26,
18:30 - 22:00 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
5 UStd., 44,00 Euro
inkl. 14,00 Euro
Lebensmittelumlage
inkl. 5,50 Euro bes. Aufwand

Farah Ahmad

Eu 30561

Freitag, 27.11.26,
18:30 - 22:00 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
5 UStd., 44,00 Euro
inkl. 14,00 Euro
Lebensmittelumlage
inkl. 5,50 Euro bes. Aufwand

Farah Ahmad

Eu 30562

Montag, 01.02.27,
18:30 - 22:00 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
5 UStd., 44,00 Euro
inkl. 14,00 Euro Lebensmittelumlage
inkl. 5,50 Euro bes. Aufwand

Anmeldeformular

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

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

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

Telefon:

E-Mail-Adresse:

☐

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

Auszug aus den Teilnahmebedingungen:

1. **Anmeldung:** Wenn Sie bei der vhs mitmachen möchten, müssen Sie sich vorher anmelden.
2. **Verbindliche Anmeldung:** Die Anmeldung ist fest. Sie können nur bis zu einem bestimmten Zeitpunkt absagen.
3. **Bestätigung:** Sie bekommen eine Nachricht von uns. Das ist Ihre Anmeldebestätigung.
4. **Bezahlung:** Sie müssen den Kurs zu Beginn bezahlen.
5. **Abmeldung:** Wenn Sie doch nicht teilnehmen möchten, müssen Sie sich rechtzeitig abmelden. Schreiben Sie dafür an das Büro der vhs.
6. **Wichtig:** Wenn Sie nicht zum Kurs kommen, müssen Sie trotzdem bezahlen.
7. **Daten und Datenschutz:**
 - Ihr Name kommt auf eine Liste. Die Liste zeigt, wer da war.
 - Die Liste ist nur für die vhs und die Kursleitung.
 - Ihre Daten werden nach einer Zeit gelöscht.
 - Wir halten uns an das Datenschutzgesetz.
 - Wenn ich mich anmelde, bin ich mit der Speicherung meiner Daten nach den Richtlinien der Datenschutzgrundverordnung einverstanden.
 - Weitere Informationen unter: <https://www.vg-eutin-suesel.de/Stadt-Eutin/Stadt/Datenschutz>
8. **Regeln:** Mit Ihrer Anmeldung sagen Sie: Ich bin mit den Regeln der vhs einverstanden.

Datum und Unterschrift

Service

SEPA-Lastschriftmandat (Erlaubnis für Abbuchung vom Konto)

- ☐ Ich gebe die Erlaubnis für eine SEPA-Lastschrift.
- ☐ Ich habe schon eine Erlaubnis gegeben.

Was bedeutet das?

Ich erlaube der **Volkshochschule Eutin**, Geld von meinem Konto abzubuchen. Meine Bank darf das Geld für die Volkshochschule abbuchen. Ich kann das Geld bis 8 Wochen nach der Abbuchung zurückfordern.

Wichtig: Wenn ich noch Geld schulde, muss ich es trotzdem zahlen.

Name vom Kontoinhaber:	Vorname vom Kontoinhaber:
------------------------	---------------------------

Name vom Teilnehmer (wenn anders):	Vorname vom Teilnehmer:
------------------------------------	-------------------------

Name von meiner Bank (Kreditinstitut):	BIC (Bank-Code):
--	------------------

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

Telefonnummer für Fragen: 04521 793-290

Datum, Unterschrift

Service-Nummer: 04521 793-290

Kursorte

Eutin:

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

Boule-Platz im Seepark, Heinrich-Lüth-Weg 7 a

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

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

Hospizinitiative, Albert-Mahlstedt-Str. 20

Jugendzentrum, Lübecker Str. 11

Kanuvermietung Keusen, Sielbecker Landstr. 17, 23701 Fissau

Kreisbibliothek, Schlossplatz 2

KuBah – Kulturbahnhof, Bahnhofstr. 23

Landesbibliothek, Schlossplatz 4

Parkplatz Tierfriedhof Niederkleveez, Am Hang, 24306 Bösdorf

Schloss Eutin, Schlossplatz 5

Schule am Kleinen See, Musikraum, Lübsche Koppel 7

Schwentinehof, Hauptstr. 2, Sibbersdorf

vhs-Haus, Plöner Str. 19

Malente:

AWO-Bürgerhaus, Kellerseestr. 22

Mühlenbergklinik, Frahmsallee 1 – 7

Schule an den Auwiesen, Neversfelder Str. 11

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 und schickt den Ihnen diese - gemeinsam mit dem Bescheid über die Anerkennung - zu. 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 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 Stornierung mindestens 28 Tage vor Beginn schriftlich in der vhs vorliegen muss. Ist dies nicht der Fall, sind bis 15 Tagen vor Kursbeginn 50 Prozent, ab 14 Tagen vor Kursbeginn 100 Prozent der Gebühr zu entrichten.

Weiter mit Bildung!

**Veranstaltungen mit anerkannter oder beantragter
Bildungsfreistellung für Schleswig-Holstein**

Beginn	Titel	Kurs- Nr.	Seite
12.10.26	Feldenkrais – Eine Methode zur Verbesserung der Lebensqualität	H30290	55
19.10.26	Dänisch A1 intensiv	H40302	44
29.11.26	Sri Lanka- Studienreise	H10900	18
30.3.27	Feldenkrais – Eine Methode zur Verbesserung der Lebensqualität	H30291	55
5.4.27	Spanisch Hören und Verstehen, A1.2	H42205	52
3.5.27	Griechisch lernen in Griechenland	H41200	50
14.6.27	Schwedisch für Anfänger*innen	H42000	51
5.7.27	Dänisch A1 intensiv	H40303	44
5.7.27	Focusing und Qigong	H30183	20
9.8.27	Systemisches Coaching	H10612	33
9.8.27	Taijiquan	H30188	58

Sie haben Fragen?

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

Service

Termine:

Das Studienjahr beginnt am 7.9.2026. Nach Weihnachten beginnt der Unterricht am 7.1.2027. In den Schulferien und an Feiertagen findet in der Regel kein Unterricht statt.

Ferientermine:

Herbst:	Mo,	12.10.26	-	Sa,	24.10.26
Weihnachten:	Mo,	21.12.26	-	Mi,	6.1.27
Ostern:	Di,	30.3.27	-	Sa,	10.4.27
Himmelfahrt:				Fr,	7.5.27
Sommer:	Mo,	5.7.27	-	Sa,	14.8.27

Anmeldung:

Eine Anmeldung muss vor der Teilnahme an einem Kurs telefonisch, online, schriftlich mit Hilfe des Anmeldeformulars oder vor Ort bei der vhs erfolgen. Anmeldungen werden ausschließlich von der vhs-Geschäftsstelle entgegengenommen.

Teilnehmende von Fortsetzungskursen müssen sich ebenfalls auf diese Weise neu anmelden. Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Sofern alle Plätze belegt sind, erfolgt eine unverbindliche Vormerkung auf der Warteliste. Eine Anmeldung gilt als angenommen, sobald sie von der vhs bestätigt wurde. Eine Anmeldung ist stets verbindlich und verpflichtet zur Zahlung des Entgelts. Mit der Anmeldung erkennt jede/r Teilnehmende die Entgeltordnung der vhs an. Sie ist in der Geschäftsstelle und auf der Homepage: vhs-eutin.de einzusehen. Mit der Anmeldung erklärt sich jede/r Teilnehmende mit der Speicherung der erforderlichen personenbezogenen Daten nach den geltenden gesetzlichen Bestimmungen einverstanden. Weiterführende Informationen zur Verarbeitung Ihrer Daten erhalten Sie unter www.vg-eutin-suesel.de/Stadt-Eutin/Stadt/Datenschutz.

Zustandekommen der Veranstaltungen:

Die Volkshochschule ist nicht verpflichtet, Veranstaltungen beginnen zu lassen, bei denen die erforderliche Mindestzahl nicht erreicht ist. Wird eine Veranstaltung nicht durchgeführt, werden die Teilnehmenden benachrichtigt und Entgelte vollständig erstattet (siehe Entgelterstattung).

Teilnahmeentgelt:

Das Teilnahmeentgelt ist vor Kursbeginn in voller Höhe fällig. Das Entgelt wird nach Erteilung einer Einzugsermächtigung (SEPA-Lastschriftmandat) abgebucht. Barzahlung (keine Kartenzahlung) ist nur im vhs-Büro möglich.

Bankverbindung für Überweisungen an die vhs Eutin/Malente:

Zahlungsempfänger: **Stadtkasse Eutin**, IBAN: DE23 2135 2240 0000 0130 29

BIC: NOLADE21HOL bei der Sparkasse Holstein

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

Ermäßigungen:

Für Schüler*innen, Auszubildende, Studierende, Mitglieder der Freiwilligen Feuerwehr Eutin, 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.

Eine Ermäßigung muss zusammen mit der Anmeldung beantragt werden und die Ermäßigungsberechtigung durch eine entsprechende Bescheinigung grundsätzlich bei der Anmeldung, spätestens jedoch 14 Tagen vor Veranstaltungsbeginn nachgewiesen werden. Eine nachträgliche Ermäßigung des Entgelts ist nicht möglich.

Bei Vorträgen, Studienreisen und entsprechend gekennzeichneten Kursen sowie auf (Lehr-) Materialien, Lebensmittel und besonderen Aufwand wird keine Ermäßigung gewährt. Wird das Entgelt von Dritten für Teilnehmende übernommen, wird keine Ermäßigung gewährt. Bei nachträglichem Kurseinstieg besteht kein Anspruch auf Reduzierung des Entgelts.

Stornierung einer Anmeldung:

Eine Stornierung der Anmeldung muss dem vhs-Büro spätestens 7 Kalendertage vor Veranstaltungsbeginn schriftlich oder per E-Mail vorliegen. Abmeldungen bei Kursleitenden sind unwirksam. Das Fernbleiben von der Veranstaltung gilt nicht als Abmeldung. Die Nichteinhaltung der Fristen verpflichtet grundsätzlich zur Zahlung von mindestens 50 % des Entgelts. Bei einer Abmeldung am Kursbeginntag, nach Kursbeginn oder Fernbleiben wird das volle Entgelt fällig. Gesonderte Stornobedingungen gelten für entsprechend gekennzeichnete Veranstaltungen. Bei Bildungsurlaubsveranstaltungen muss die Stornierung mindestens 28 Kalendertage vor Veranstaltungsbeginn schriftlich oder per E-Mail vorliegen. Für Studienfahrten gelten die Stornobedingungen des Veranstalters.

Entgelterstattung:

Bei Stornierung der Anmeldung innerhalb der Frist oder wenn ein Kurs seitens der vhs abgesagt wurde, wird das volle Entgelt erstattet. Erstattungsfähiges Entgelt wird nur auf Antrag des/r Teilnehmenden rücküberwiesen. Beträgt das erstattungsfähige Entgelt weniger als 10,00 Euro wird es dem Kundenkonto des/r Teilnehmenden gutgeschrieben und mit der nächsten Kursbuchung verrechnet.

Haftung:

Der Besuch von Veranstaltungen der vhs Eutin erfolgt auf eigene Gefahr. Die vhs Eutin haftet nicht für Schäden (z.B. Unfall- und Sachschäden, Diebstahl, Eigentumsverlust usw.), die in Zusammenhang mit dem Kursbesuch auftreten.

Abmeldefristen und Zahlungsverpflichtungen

Ein Rücktritt ohne Zahlungsverpflichtung ist nur möglich, wenn dem vhs-Büro eine schriftliche Abmeldung (auch per E-Mail) innerhalb der unten aufgeführten Fristen vorgelegt wird. Die Nichteinhaltung der Abmeldefristen verpflichtet zur Zahlung des Teilnahmeentgelts. Das gilt auch im Falle einer Erkrankung. Auch bei Fernbleiben oder Abmeldung bei der Kursleitung bleiben Sie zahlungspflichtig.

Veranstaltungstyp	Fristen und Stornogeühren
Sprachkurse mit 4 oder weniger Kursterminen	- am Kursbeginn tag volles Teilnahmeentgelt - 6 bis 1 Kalendertag/e vor Kursbeginn 50 % des Teilnahmeentgelts - mind. 7 Kalendertage vor Kursbeginn kostenfrei
Sprachkurse mit mehr als 4 Kursterminen	- nach dem 2. Kurstermin volles Teilnahmeentgelt - bis 1 Tag vor Beginn des 2. Kurstermins kostenfrei
Bewegungskurse	- am Kursbeginn tag volles Teilnahmeentgelt - 6 bis 1 Kalendertag/e vor Kursbeginn 50 % des Teilnahmeentgelts - mind. 7 Kalendertage vor Kursbeginn kostenfrei
Bildungsurlaubsveranstaltungen	- ab 14 Kalendertagen vor Kursbeginn volles Teilnahmeentgelt - 27 bis 15 Kalendertage vor Kursbeginn 50% des Teilnahmeentgelts - mind. 28 Kalendertage vor Kursbeginn kostenfrei
Kochkurse	- ab 6 Kalendertagen vor Kursbeginn volles Teilnahmeentgelt - mind. 7 Kalendertage vor Kursbeginn kostenfrei
Studienreisen	- laut entsprechender Vereinbarung mit dem Reiseunternehmen
Sonstige Kurse	- am Kursbeginn tag volles Teilnahmeentgelt - 6 bis 1 Kalendertag/e vor Kursbeginn 50 % des Teilnahmeentgelts - mind. 7 Kalendertage vor Kursbeginn kostenfrei

Stichwort	Seite
A chtsamkeit	67 ff.
Alphabetisierung	72
Anmeldung	3, 87, 92
Aquafitness	64 f.
Ayurveda	76 ff.
B eruf. Orientierung	33
Bewegung	57 ff.
Bildungsurlaub	20, 50 ff., 55, 58, 90 f.
Bücher	19 f.
C hor	25
Computer	35 ff.
D änisch	44 f.
Demokratie	4 f.
Deutsch	46 f.
Digitales	35 f.
E nglisch	48
Entspannung	66 ff.
Excel	38
F airtrade	7
Fasten	76
Feldenkrais	55
Focusing	20
Fotografie	16, 26
Französisch	49
Frauen	61
Führung	33 f.
G edächtnistraining	19
Geschichte	12 ff.
Gestalten	31 f.
Griechisch	50
Gymnastik	57 ff.
H ula Hoop	62
I mpressum	96
Italienisch	49
K abarett	5
Kochen	81 ff.
Kommunikation	33
L astschrift	88
Lesen	19, 72

Stichwort	Seite
M alen	28 f.
Meditation	67, 69
Musik	25
N achhaltigkeit	7 ff.
Natur	10 ff., 69
O ffice-Anwendungen	38
Online-Angebote	6 ff. 40 ff.
P hilosophie	5
Psychologie	15 ff.
Q igong	20, 56 f.
R äume	89
Reisen	18
S chleswig-Holstein	14
Schreiben	20
Schwedisch	51
Service	3, 87 ff.
Smartphone	37
S panisch	52 f.
Spiel	22 f.
Sportbootführerschein	42
Sprachen	43 ff.
S terbebegleitung	17
Stornobedingungen	93 f.
Stress	16
Stricken	31
Systemisches Coaching	33
T aijiquan	56, 58
Tanz	23 f., 73
Tee	79
Teilnahmebedingungen	92 f.
Trommeln	25
Ü bergewicht	24, 76
V orsorgevollmacht	17
Vorträge	5 ff., 19, 26, 76
W assergymnastik	64 f.
Wein	80
Y oga	70 ff.
Z eichnen	27



**Kursportal
Schleswig-Holstein**

www.sh-kursportal.de

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

Gefördert durch:



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

Danke



STADT

EUTIN



KREIS
OSTHOLSTEIN
KULTURSTIFTUNGEN



Schleswig-Holstein
Ministerium für Soziales, Jugend,
Familie, Senioren, Integration
und Gleichstellung

Impressum:

Herausgeberin: vhs Eutin

Verantwortlich: Annette Rudolph

Layout: Birte Petersen
Kirsten Scheuch

Titelbild: Birte Petersen

Fotos: privat, UNIQUE-Reisen

Bildbearbeitung: Birte Petersen

Druck: Kreativ Druck und
Medienagentur GmbH
Neumünster



Druckprodukt mit finanziellem
Klimabeitrag
ClimatePartner.com/12682-2404-1024

Auflage: 4.000 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,
die die Arbeit der
vhs fördern und
den Druck des Programm-
heftes ermöglichen!**



**Wir backen Brot.
Wir backen Gemeinschaft.**

–

**Seit 2024 sind wir eine Genossenschaft:
Die Bäckerei gehört ihren Mitgliedern –
Mitarbeitenden und Kund*innen von Bäckerslüüd,
die an eine eigene Bäckerei für Eutin glauben.**

Brot ist mehr als Mehl, Salz und Wasser.
Es verbindet Menschen und bringt sie zusammen.
Darum ist unsere Genossenschaft ein Ort
für Solidarität, Beteiligung und Gemeinschaft.

Nachbarschaftscafé

Alberta! Albert-Mahlstedt-Str. 65, Eutin
Jeden Freitag, 15:00–18:00
Kostenlos – Spenden willkommen

KüFA (Küche für alle)

Alberta! Albert-Mahlstedt-Str. 65, Eutin
Jeden dritten Mittwoch im Monat – kostenlos



**Alle Öffnungszeiten und
Standorte auf unserer Website:**
www.baeckersluud.de
www.instagram.com/baeckersluud

Neuer Standort!

Industriestraße 5,
beim REWE Markt Eutin

ZIELE FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG

