

Programm 2025 | 26

SWE

Stadtwerke Eutin

Die Energiewende für Ihr Zuhause.

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



Alles unter einem Dach!

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

www.stadtwerke-eutin.de



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

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 können die Öffnungszeiten abweichen

Service-Nummer

04521 793-290



Annette Rudolph
Vhs-Leiterin
04521 793-291

Birte Petersen
Pädagog. Mitarbeiterin
04521 793-292



Kirsten Scheuch
Geschäftsstelle
04521 793-290



Gefällt Ihnen
das Titelbild?
Näheres dazu auf
Seite 38.

Inhaltsverzeichnis

Herzlich willkommen!

Bildung verbindet – die Vhs Eutin steht für Bildung, die Menschen zusammenbringt und neue Perspektiven eröffnet. Gerade in herausfordernden Zeiten bleiben wir diesem Anspruch treu! Um unseren Beitrag zur Haushaltskonsolidierung der Stadt Eutin zu leisten, waren wir gezwungen, die Gebühren drastisch zu erhöhen. Das ist uns sehr schmerzlich. Umso wichtiger ist es, dass die Vhs trotzdem ein Ort für ALLE bleibt: Nutzen Sie deshalb gerne unsere flexible Möglichkeit der Ratenzahlung und nehmen Sie die Gebührenermäßigung in Anspruch – Erwachsenenbildung in öffentlicher Verantwortung muss für jede und jeden zugänglich sein! Ein Kursbesuch erhöht nicht nur das eigene Wissen, sondern ist auch eine hervorragende Möglichkeit, Vereinsamung und Demokratiefeindlichkeit entgegenzuwirken. Nutzen Sie die Vielfalt unserer Angebote – wir freuen uns auf Ihre Anmeldung, Ihre Fragen, Ihre Anregungen – und vor allem auf Sie!

Das Team der Volkshochschule Eutin

Inhalt

Gesellschaft 4 | Alphabetisierung 5 | Jubiläum 6 | Geschichte 7 | Demokratie 9 | Philosophie 10 | vhs.wissen-live 12 | Lerntechniken 18 | Pädagogik, Sorge, Hilfe 19 | Reisen 22

Sprachen 23 | Dänisch 24 | Deutsch 25 | Englisch 27 | Französisch, Griechisch, Italienisch, Schwedisch 30 | Spanisch 31

Kultur 32 | Lesen | Schreiben 32 | Fotografie 34 | Tanz 35 | Basteln 36 | Zeichnen 36 | Malen 39 | Gestalten 40 | Stricken, Werken 45 | Musik 46

Beruf 47 | Sportbootführerschein 47 | Kommunikation 48 | Berufsberatung 50 | Digitales 51

Gesundheit 56 | Körpererfahrung, Selbstwahrnehmung 56 | Entspannung 61 | Yoga 65 | Fitness, Bewegung 70 | Aquafitness 78 | Ernährung 79 | Kochen 80

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 18. August 25**, bei uns eingegangen sind, werden gleichrangig behandelt. Sollte es mehr Anmeldungen als Plätze geben, entscheidet das Los. Danach werden die Anmeldungen nach ihrem Eingang in der Vhs berücksichtigt.

„Wie melde ich mich an?“

Anmeldungen sind telefonisch, schriftlich oder online möglich. Für schriftliche Anmeldungen können Sie den Vordruck auf S.87 verwenden. Bitte melden Sie sich immer an, bevor Sie an einem Kurs teilnehmen. Mit einer Anmeldung erkennen Sie die Teilnahme- und 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.

Einladung zur Ausstellung

Die Entstehung unseres Alphabets



Was hat ein Stierkopf
mit dem A zu tun?



Oder ein rufender
Mensch mit dem E?

Ausstellungseröffnung
am Montag, 8. September 2025
um 14:30 Uhr
in der Volkshochschule Eutin
Plöner Str. 19

Verantwortlich für die Ausstellung:

Cornelia Bade

Volkshochschule Rendsburger Ring e.V.
Regionalstelle für Alphabetisierung und Grundbildung

Donatella Capriz

Volkshochschule Oldenburg in Holstein
Regionalstelle für Alphabetisierung und Grundbildung

Design:

Velte Design + Illustration, Plön

Lesen und Schreiben verbessern - unverbindliche Beratung

Die Regionalstelle für Alphabetisierung und Grundbildung für den Kreis Ostholstein bietet kostenlose Kurse für Erwachsene mit Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben an.

Willkommen sind: Deutschsprachige Erwachsene, die ihre Lese- und Schreibkenntnisse verbessern möchten und Menschen mit Migrationshintergrund, die mindestens auf A2-Niveau Deutsch sprechen und weiterlernen wollen.

Die Kurse finden wöchentlich (jeweils 90 Minuten) auf verschiedenen Niveaustufen statt. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Das Angebot wird gefördert durch das Landesprogramm Arbeit des Landes Schleswig-Holstein 2021-2027.

Kommen Sie vorbei - wir beraten Sie vertraulich, unverbindlich und individuell! Und geben Sie die Information über dieses Angebot gerne an Menschen weiter, von denen Sie annehmen, dieses Angebot wäre für sie interessant.

Donatella Capriz

Eu 70100

Montag, 08.09.25,

15:00 - 18:00 Uhr

Vhs-Haus

Teilnahme kostenfrei

Donatella Capriz

Eu 70101

Dienstag, 04.11.25,

15:00 - 18:00 Uhr

Vhs-Haus

Teilnahme kostenfrei

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!**



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.



85 Jahre Volkshochschule Eutin - oder sind es doch "nur" 80 Jahre? - Vortrag zum Jubiläum der Erwachsenenbildung in öffentlicher Verantwortung -

Unter dem Motto „Wissen verbindet - Bildung im Wandel der Zeit“
blicken wir gemeinsam zurück auf die bewegte Geschichte der
Vhs Eutin, welche bereits 1919 für fünf Jahre gegründet und im
Jahre 1946 am 24. März wiedereröffnet wurde. Freuen Sie sich
auf die spannende Geschichte der Eutiner Erwachsenenbildung.

Jakob Paul Sperrle
Eu 10100
Dienstag, 24.03.26,
18:00 Uhr
Vhs-Haus
Teilnahme kostenfrei



Backsteingotik in Norddeutschland

- Vortragsreihe -

In dieser Vortragsreihe soll die norddeutsche Backsteingotik von der Backsteinherstellung über die Architektur und den Bau bis hin zu den Bauwerken beleuchtet werden. Aspekte wie die Rolle der Freimaurer, die Fugen zwischen den Steinen und die Unterschiede des Mauerns werden Themen sein, die zur Sprache kommen. Der Hobbyhistoriker verspricht, dass der Blick der Teilnehmenden auf Backsteinbauten nach den Vorträgen ein ganz anderer sein wird.

Wilhelm Lindert

Eu 10120

5 x samstags

11.10.25, 29.11.25

07.02.26, 07.03.26

11.04.26

jeweils 15:00 - 16:30 Uhr

Vhs-Haus

55,00 Euro

By a Lady. Jane Austens Leben und Werk

- in Kooperation mit der Landesbibliothek Eutin -

Miss Jane Austen würde in diesem Jahr ihren 250. Geburtstag feiern - und was hätte sie nicht noch alles schreiben können, betrachtet man ihr viel zu kurzes Leben. Die wohl berühmteste englische Schriftstellerin wurde nur 41 Jahre alt, aber in dieser Zeit schrieb sie sechs der bekanntesten Werke der Weltliteratur, scharfsinnig, witzig, romantisch und absolut modern. Über ihr außergewöhnliches Leben und ihr zeitloses Werk berichtet Esther Dörrhöfer, Bibliothekspädagogin der Eutiner Landesbibliothek.

Esther Dörrhöfer

Eu 10105

Mittwoch, 12.11.25,

17:00 - 19:00 Uhr

Landesbibliothek

3 UStd., 16,50 Euro

Maria Sibylla Merian:

Ein außergewöhnliches Frauenleben

- in Kooperation mit der Landesbibliothek Eutin -

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

Esther Dörrhöfer

Eu 10106

Mittwoch, 25.02.26,

17:00 - 19:00 Uhr

Landesbibliothek

3 UStd., 16,50 Euro



Entdeckungen, Geheimnisse und Aktuelles aus dem Eutiner Stadtarchiv

- Vortrag -

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

Jakob Paul Sperrle

Eu 10151

Donnerstag, 23.04.26,

17:00 Uhr

Vhs-Haus

Teilnahme kostenfrei

Wie ordne ich meine Sammlung bzw. mein Vereinsarchiv

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

Jakob Paul Sperrle

Eu 10130

2 x freitags, ab 12.09.25

15:00 - 17:30 Uhr

Rathaus Eutin, Sitzungssaal

7 UStd., 25,20 Euro

**EINMAL PRINZ
& PRINZESSIN
SEIN!**

Kindergeburtstage im
SCHLOSS EUTIN



Demokratie - was sie ist und kann
- ein bunter Abend für Menschen von 9 bis 99 -

An diesem Abend wird es für Jung und Alt in der Vhs 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 erfahren, was es heißt, demokratisch zum Ziel zu kommen.

Menschen zwischen 9 und 99 Jahren sind herzlich eingeladen vorbei zu schauen, 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. Eutin ist dabei, bei der Langen Nacht der Demokratie - einer Aktion, die an vielen Orten in ganz Schleswig-Holstein stattfindet.

Um gut planen zu können, wäre eine Anmeldung super!

Eu 10200
 Donnerstag, 02.10.25,
 17:00 - 20:30 Uhr
 Vhs-Haus
 Teilnahme kostenfrei

Tipp

**Wir feiern die
 Demokratie!**



Koordination der Langen Nacht der Demokratie Schleswig-Holstein



LANDESBEAUFTRAGTER
 FÜR POLITISCHE
 BILDUNG

vhs Landesverband
 Schleswig-Holstein

mit Förderung durch

S Sparkasse

Medienpartner

NDR
 Schleswig-Holstein



Philosophie im Werk Hermann Hesses. Denken und Dichtung

- Philosophischer Vortrag mit Gespräch -

Nach Präsentation zentraler Texte im Frühjahr d.J. sollen nun die wirkmächtigen Antworten Hesses auf wesentliche Fragen menschlichen Daseins dargestellt und im gemeinsamen Gespräch herausgearbeitet werden. Grundlage hierfür ist die vorherige Lektüre eines Readers, der von Interessenten unter vhs@eutin.de angefordert werden kann. Kernfragen sind dabei: Worin besteht Hesses "Universalismus"? Warum ist die Morgenlandfahrt als moderne Version von Platons Höhlengleichnis lesbar? Welche Zeitdiagnosen liefert Hesse mit seinen Werken? Ist das Intellektuelle (Steppenwolf) oder das kontemplativ Entsagende (Siddharta) oder das Feuilletonistische (Glasperlenspiel) als menschliche Lebensform eine adäquate Antwort auf die Zerrissenheit des Menschen in der Moderne? Welches sind die Gründe, warum Hesse selber bekennt, dass "außer Goethe kein Geist auf ihn so stark gewirkt habe wie Nietzsche und (Jacob) Burckhardt"?

Dr. Roland Daube

Eu 10801

Freitag, 12.09.25,

15:00 - 17:15 Uhr

Vhs-Haus

3 UStd., 17,50 Euro



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

Internationales Jahr der
Genossenschaften 2025

**BÄCK
ERS
LÜÜD**

Genossenschaften gestalten: eine bessere Welt

05.07. – 30.11.2025

—



**Ausstellung mit Gesprächsrunden,
Workshops, und mehr!**

Bäckerslüüd Café, Markt 16 - Eutin

Die **Kollektivbäckerei Bäckerslüüd** zeigt anlässlich des Internationalen Jahres der Genossenschaften 2025 eine Ausstellung und Veranstaltungsreihe, die veranschaulicht, wie Genossenschaften zu einer **nachhaltigen Entwicklung (17 SDGs)** beitragen.

Programm unter: www.baeckersluud.de/IJG2025

Übrigens: Unsere Cafés in Eutin und Malente sind übrigens auch tolle Orte, um zu lernen oder sich über den letzten VHS-Kurs auszutauschen – bei gutem, nahrhaftem Gebäck aus der Region, das man miteinander teilt. baeckersluud.de



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.

Ökonomie für eine gerechte Gesellschaft Gespräch zwischen Joseph Stiglitz (Nobelpreisträger) und Simon Strauss (FAZ)

Unter Donald Trump und Elon Musk greift ein Kult der Freiheit um sich. Doch die Wahl- und Meinungsfreiheit, die J.D. Vance & Co. zu einem Fetisch erhoben haben, geht immer auf Kosten der Freiheit anderer. Die Veranstaltung findet auf Englisch statt.

Prof. Dr. Joseph Stiglitz

Eu 10300

Montag, 15.09.25,

19:30 Uhr

online

Teilnahme kostenfrei

Ordnung - und was wir von ihr zu halten haben - Online-Vortrag -

Es ist merkwürdig! Einerseits verbringen wir große Teile unseres Lebens damit, Ordnung zu schaffen. So geben wir uns Mühe, verschiedene Lebensmittel so zu kombinieren, dass ein ‚ordentliches‘ Mittagessen daraus entsteht. Und wir ärgern uns, wenn die Ordnung gestört ist: wenn das monatliche Gehalt nicht auf dem Konto oder der Zug nicht pünktlich ist. Andererseits hat Ordnung keinen guten Ruf.

Prof. Dr. Kurt Bayertz

Eu 10810

Dienstag, 30.09.25,

19:30 Uhr

online

Teilnahme kostenfrei

Gefährliche Rivalitäten: Wirtschaftskriege - von den Anfängen bis zu Trumps Deal-Politik - Online-Vortrag -

Dass die bislang geltende Weltordnung an ihr Ende gekommen ist, zeigt sich nicht nur an zunehmenden Kriegen und Eskalationen, sondern auch an sich verschärfenden Handelskonflikten - am dramatischsten und weitreichendsten zwischen China und den USA, vor allem aber mit Russland.

Prof. Dr. Werner Plumpe

Eu 10301

Mittwoch, 08.10.25,

19:30 Uhr

online

Teilnahme kostenfrei

Der Sternenhimmel und die Schöpfungsmythen der Menschheit

- Online-Vortrag -

Mit ihrer ungeheuren Einbildungskraft haben die Menschen in den Sternen ihre ältesten Kunstwerke geschaffen und dadurch ihre Kulturen dargestellt.

Raoul Schrott

Eu 20110

Donnerstag, 16.10.25,
19:30 Uhr

online

Teilnahme kostenfrei

Hoffnung: Eine Geschichte der Zuversicht von Homer bis zum Klimawandel

- Online-Vortrag -

Darf Hoffnung heute eigentlich noch als Quelle der Kraft gelten oder ist sie nicht viel mehr eine Flucht vor der Realität? Ist sie Tugend oder Torheit?

Prof. Dr. Jonas Grethlein

Eu 10811

Mittwoch, 22.10.25,
19:30 Uhr

online

Teilnahme kostenfrei

FriedenspreisträgerIn des Deutschen Buchhandels 2025

- Online-Vortrag -

Auch 2025 ist eine Veranstaltung mit dem / der Friedenspreis-träger/in des Deutschen Buchhandels geplant. Sobald feststeht, wer den Preis erhält, wird es weitere Informationen geben.

N.N.

Eu 20111

Freitag, 24.10.25,
19:30 Uhr

online

Teilnahme kostenfrei

Wann ist ein KI-System vertrauenswürdig?

- Online-Vortrag -

Künstliche Intelligenz (KI) prägt immer stärker unser Leben und Arbeiten. KI steckt in Navigationssystemen, Suchmaschinen und sozialen Netzwerken, begegnet uns als Chatbot im Kundenservice oder als Sprachassistent.

Prof. Dr. Ute Schmid

Eu 10400

Mittwoch, 29.10.25,
19:30 Uhr

online

Teilnahme kostenfrei

Schönheit der Astronomie II

- Online-Vortrag -

Die Astronomie gehört zu den schönsten Wissenschaften überhaupt, weil wir mit ihr faszinierende und atemberaubend ästhetische Aufnahmen gewinnen.

Dr. Andreas Müller

Eu 11000

Montag, 03.11.25,
19:30 Uhr

online

Teilnahme kostenfrei



Für die Freiheit: Der Bauernkrieg 1525

- Online-Vortrag -

Der deutsche Bauernkrieg war der größte Volksaufstand in Westeuropa vor der Französischen Revolution. Die Menschen waren wütend darüber, dass die Grundherren das Eigentum an den natürlichen Ressourcen, dem Wasser oder dem Gemeindeland für sich beanspruchte, obwohl dieses zu Gottes Schöpfung und damit allen Menschen gehörten.

Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht

- Online-Vortrag -

Im ersten Teil wird die Grundnorm der seit 1945 geltenden Völkerrechtsordnung, das Verbot der Anwendung militärischer Gewalt in den internationalen Beziehungen, vor ihrem historischen Hintergrund und in ihrem heute maßgeblichen systematischen Zusammenhang entfaltet. Im zweiten Teil werden die aktuellen politischen Herausforderungen des Völkerrechts der Friedenssicherung und dessen denkbare Zukunftsperspektiven in den Blick genommen. Im Anschluss besteht die Gelegenheit zur Diskussion.

Quantencomputer - wie Quantenmechanik unsere gesellschaftliche Zukunft beeinflusst

- Online-Vortrag -

Quantencomputing - das ist eine völlig neue Art der Berechnung, die sich nach den Gesetzen der Quantenphysik verhält. Quantencomputer eröffnen eine neue Methodik des Rechnens basierend auf Quantenbits und ermöglichen somit die Lösung schwieriger und komplexer Probleme, die für Wirtschaft und Wissenschaft relevant sind.

Bonobos (Pan paniscus) und ihre Bedeutung für uns Menschen (Homo sapiens)

- Online-Vortrag -

Bonobos und Schimpansen teilen etwa 99 % ihres Erbguts mit dem Menschen und gelten daher als unsere nächsten lebenden Verwandten. Interessieren wir uns für die menschliche Entwicklungsgeschichte, dienen diese beiden Arten als Referenzmodell, um die ökologischen und sozialen Zwänge, die uns im Laufe der Entstehungsgeschichte geformt haben, zu verstehen.

Lyndal Roper

Eu 10101

Mittwoch, 05.11.25,
19:30 Uhr
online
Teilnahme kostenfrei

Prof. Dr. Dr. Claus Kreß

Eu 10302

Donnerstag, 06.11.25,
19:30 Uhr
online
Teilnahme kostenfrei

Dr. rer. nat. Dr. h. c.

Heike Riel

Eu 11001

Dienstag, 11.11.25,
19:30 Uhr
online
Teilnahme kostenfrei

Prof. Dr. Barbara Fruth

Eu 11002

Donnerstag, 13.11.25,
19:30 Uhr
online
Teilnahme kostenfrei

Neue Technologien und Strafrecht - Wie können Juristen unerwünschte Nebenfolgen einhegen?

- Online-Vortrag -

KI, Gentechnik oder Internet - die "Risiken und Nebenwirkungen" moderner Technologien begegnen uns immer wieder. Sind strafrechtliche Verbote in diesen dynamischen Bereichen sinnvoll und international durchsetzbar? Wie lassen sich die Technologien für die Gesellschaft nutzen und gleichzeitig ein Missbrauch sanktionieren?

Prof. Dr. Susanne Beck

Eu 10303

Dienstag, 18.11.25,
19:30 Uhr
online
Teilnahme kostenfrei

Spinnen und Menschen: Eine verwobene Beziehung

- Online-Vortrag -

Nützliche Mitbewohnerinnen, Ekelobjekte oder verblüffende Wesen? An Spinnen scheiden sich die Geister. Von manchen bewundert für ihre kunstvollen Netze und das Archaische ihrer Erscheinung, von anderen gefürchtet. Aber warum ist das so?

Jan Monhaupt

Eu 10102

Montag, 24.11.25,
19:30 Uhr
online
Teilnahme kostenfrei

Innovationen für die Verteidigung

- Online-Vortrag -

Sicherheit und Verteidigung gewinnen in gesellschaftlich und politisch turbulenten Zeiten an Bedeutung. Die Investitionsbereitschaft Deutschlands nimmt zu, um Risiken und Gefahren zu reduzieren. Wer entwickelt Technologien, Produkte und Dienstleistungen, um mögliche Gefahren frühzeitig zu erkennen, ihnen entgegenzutreten und Folgeschäden zu minimieren?

Prof. Dr. Dr.

Michael Lauster

Eu 10205

Dienstag, 25.11.25,
19:30 Uhr
online
Teilnahme kostenfrei

Bullshit, Fake News und Manipulation - wie antike Rhetorik und Philosophie helfen können

- Online-Vortrag -

"Eines der hervorstechendsten Merkmale unserer Kultur ist, dass es so viel Bullshit gibt." Mit diesen Satz beginnt der Philosoph Harry Frankfurt seinen Beitrag mit dem Titel "Über Bullshit" (1986, Neuauflage 2005). Er definiert bullshit als Mangel an Interesse an dem Unterschied zwischen wahr und falsch.

Prof. Dr.

Gyburg Uhlmann

Eu 10812

Mittwoch, 03.12.25,
19:30 Uhr
online
Teilnahme kostenfrei



Die Zitrusfrüchte Italiens

- Online-Vortrag -

Für uns Nordländer der Inbegriff des Südens, der Frische des Sommers ebenso wie der weihnachtlichen Sehnsucht nach duftender Wärme: Zitronen, Mandarinen, Blutorangen, Bergamotten, Pomeranzen, Zitronatzitronen - unendlich ist die Vielfalt der Agrumen, die in Italien kultiviert werden.

Dr. Peter Peter

Eu 10905

Mittwoch, 10.12.25,
19:30 Uhr
online
Teilnahme kostenfrei

Wie Bilder erzählen: Storytelling von Albrecht Altdorfer bis Peter Paul Rubens

- Online-Vortrag -

Die Sammlungspräsentation mit Werken aus den Bereichen der Altdeutschen und Altniederländischen sowie der Flämischen Malerei des 16. und frühen 17. Jahrhunderts verspricht die eine oder andere Überraschung. Beleuchtet werden in diesem Vortrag unterschiedliche Facetten eines Themas, das zu den Kernaufgaben der Malerei schlechthin gehört: Das Erzählen von Geschichten. Wie, was und durch wen wird erzählt?

Dr. Mirjam Neumeister

Eu 20001

Donnerstag, 11.12.25,
19:30 Uhr
online
Teilnahme kostenfrei



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



Bilderkult und Bildkritik

- Online-Vortrag -

Die Gegenwart erlebt eine menscheitsgeschichtlich einmalige Massenproduktion und grenzenlosen Verbreitung von Bildern. Aber was ist ein gutes oder schlechtes, wahrhaftiges oder trügerisches Bild? Diese Frage ist keineswegs neu. So war die Geschichte der christlichen Kunst bestimmt von der Spannung zwischen einem hochkreativen Bilderkult und einer scharfen Bildkritik. Daraus lässt sich für die Gegenwart lernen.

Dr. Johann Hinrich

Claussen

Eu 10103

Donnerstag, 15.01.26,

19:30 Uhr

online

Teilnahme kostenfrei

Demographische Transformation und Pflege - Herausforderungen und Perspektiven

- Online-Vortrag -

Die Pflege krankt und mangelt. Finanziell, personell, strukturell. Wer, wie, wo künftig in Deutschland die Alten und Kranken pflegt, ist gänzlich offen. Sicher ist: Ohne "gemeinsames Engagement aller" wird in der Pflege nichts mehr gehen.

Prof. Dr. Thomas Klie

Eu 30001

Mittwoch, 21.01.26,

19:30 Uhr

online

Teilnahme kostenfrei

Aramäisch: Weltsprache des Altertums und der Gegenwart

- Online-Vortrag -

In Zeiten der Globalisierung sind Weltsprachen wie Englisch oder Chinesisch ein gängiges Thema, aber die erste eigentliche Weltsprache ist heute, wenn überhaupt, nur noch ein exotischer Name, obwohl sie immer noch gesprochen wird: Aramäisch.

Prof. Dr. Holger Gzella

Eu 40001

Montag, 26.01.26,

19:30 Uhr

online

Teilnahme kostenfrei





Denk mit - bleib fit!

Ganzheitliches Gedächtnstraining

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 10510

5 x mittwochs

24.09.25, 08.10.25

19.11.25, 03.12.25

17.12.25

jeweils 09:30 - 10:45 Uhr

Vhs-Haus

9 UStd., 32,40 Euro

Karin Behrends

Eu 10511

5 x mittwochs

07.01.26, 21.01.26

04.02.26, 18.02.26

18.03.26

jeweils 09:30 - 10:45 Uhr

Vhs-Haus

9 UStd., 32,40 Euro

Karin Behrends

Eu 10512

6 x mittwochs

15.04.26, 29.04.26

20.05.26, 03.06.26

17.06.26, 01.07.26

jeweils 09:30 - 10:45 Uhr

Vhs-Haus

10 UStd., 36,00 Euro

Lernen in Bewegung

Ein Leben lang sind Bewegungserfahrungen an Gefühle, Sinneseindrücke und Gedanken gekoppelt, so dass die beim Be-weg-en gemachten Lernerfahrungen und daraus resultierenden Kompetenzen darüber mitentscheiden, wie ein Kind auch später im Leben zurechtkommt.

Als Bewegungslehrerin wurden Sabine Bahnemann diese Zusammenhänge immer bewusster. Sie hat begonnen, die Chancen, die in der Berücksichtigung von „Nebenwirkungen“ von Bewegung liegen, zu nutzen und zu integrieren. Dabei haben ihr Erkenntnisse aus der modernen Hirnforschung geholfen. Mit dem Hirnforscher Prof. Dr. Gerald Hüther entstand ein Film mit dem Titel: „Schatztruhe Bewegung für das kindliche Gehirn“, um den es in diesem Tagesseminar, das auch praktische Einheiten enthält, geht.

Sabine Bahnemann

Eu 10520

Samstag, 01.11.25,

10:30 - 16:00 Uhr

Vhs-Haus

6 UStd., 33,60 Euro

Sabine Bahnemann

Eu 10521

Samstag, 06.12.25,

10:30 - 16:00 Uhr

Vhs-Haus

6 UStd., 33,60 Euro

6. Klar. Pag.

besser sehen besser hören

Dr. PISTOR

Königstr. 4 Eutin Peterstr. 19
04521 3031 04521 3181

Der **Eltern-Kompass** zur Stärkung der Gesundheitskompetenz von Eltern ist auf Initiative der Gesundheitskonferenz des Kreises Ostholstein in Kooperation mit den Volkshochschulen Ostholsteins entstanden. Neben der Vermittlung des fachlichen Wissens steht das Ausprobieren verschiedener Angebote für ihr Kind im Vordergrund. Es geht darum, für ihren Familienalltag konkrete Ideen mitzunehmen.

Unsere Familie - zusammen sind wir stärker!

Unser Alltag ist bunt und turbulent. Manchmal geraten kleine und große Menschen dabei an ihre Grenzen. Dann braucht es ... ja, was eigentlich? Wie kann ich mein Kind / meine Kinder unterstützen mit Gefühlen umzugehen und seelische Widerstandskraft zu entwickeln? Was ist eigentlich mit dem Begriff „Resilienz“ gemeint?

An diesem Abend wird eine Fülle von gemeinsamen Beschäftigungsideen vorgestellt und Eltern bekommen Anregungen für Ihren Familienalltag.

Karina Murach

Eu 10552

Donnerstag, 16.10.25,
18:30 - 20:45 Uhr
Vhs-Haus
3 UStd., Teilnahme kostenfrei

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

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

Weitere Informationen unter: www.letztehilfe.info

Brigitte Maas,

Annegret Pistol

Eu 10210

Donnerstag, 25.09.25,
16:00 - 20:00 Uhr
Hospizinitiative Eutin,
Albert-Mahlstedt-Str. 20
6 UStd., 17,40 Euro

Vor der Sorge - Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

- Vortrag und Gespräch in Zusammenarbeit mit dem Betreuungsverein Ostholstein -

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

Aljoscha Kumpernatz

Eu 10220

Donnerstag, 09.10.25,
18:15 Uhr
Vhs-Haus
Teilnahme kostenfrei

Aljoscha Kumpernatz

Eu 10221

Donnerstag, 15.01.26,
18:15 Uhr
Vhs-Haus
Teilnahme kostenfrei

Aljoscha Kumpernatz

Eu 10222

Donnerstag, 11.06.26,
18:15 Uhr
Vhs-Haus
Teilnahme kostenfrei



Die Veranstaltungen zum Thema **Demenz** finden in Kooperation mit dem Kompetenzzentrum Demenz in Schleswig-Holstein statt. Die Teilnahme ist kostenfrei, eine Anmeldung jedoch aus organisatorischen Gründen notwendig.

Das Herz wird nicht dement! Umgang und Kommunikation mit Menschen mit Demenz

„Honig im Kopf“, „Der alte König in seinem Exil“ oder „Unter Tränen gelacht...“ zahlreiche Film- und Buchtitel weisen darauf hin: Ca. 1,6 Mio. Menschen in Deutschland sind an einer Demenz erkrankt und die Zahl ist deutlich ansteigend, in Schleswig-Holstein sind es ungefähr 2 % der Bevölkerung. Nahezu in jeder Familie, in jedem Umfeld sind Menschen durch die Erkrankung oder durch die Begleitung der Erkrankten (heraus)gefordert. Doch wo hört die „normale Tüdeligkeit“ auf und wo fängt eine Demenz an? Was passiert bei einer Demenz, was sind Warnsignale? Welche Formen der Demenz gibt es und wie gehe ich mit den Erkrankten um? An wen kann ich mich wenden und welche Hilfsangebote gibt es? Diesen Fragen wollen wir nachgehen und alltagspraktische Lösungen entwickeln.

Antje Holst
Eu 10230

Donnerstag, 25.09.25,
16:30 - 18:00 Uhr
Vhs-Haus
Teilnahme kostenfrei

SANKT
ELISABETH
KRANKENHAUS
EUTIN



Fachkrankenhaus für Geriatrie, Palliativmedizin und Innere Medizin.

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

Wir begleiten Sie und sorgen für Ihre Gesundheit



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

Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen - Tipps zur Ernährung und Mahlzeitengestaltung bei Menschen mit Demenz

Mit anderen Menschen zu essen und zu trinken, ist ein zentraler Aspekt des menschlichen Miteinanders. Doch was geschieht, wenn sich Ernährungsgewohnheiten verschieben oder verändern? Wenn Getränke und Nahrung verkannt oder das Schlucken vergessen wird? In der Begleitung von Menschen mit Demenz erleben wir Grenzen und Herausforderungen bis hin zu der Frage, ob und wie eine genussvolle Ernährung möglich ist. Verständnis für die Ursachen und Ideen zur Veränderung helfen im Alltag, die Situation mit Ruhe zu meistern. Diese Themen werden behandelt: Veränderung des Ernährungsverhaltens bei Demenz; Zubereitung, Angebot und Anreichen von Speisen u. Getränken; ungewöhnliches Verhalten beim Essen und Ideen für den Umgang damit.

Antje Holst
Eu 10231

Donnerstag, 23.10.25,
16:30 - 18:00 Uhr
Vhs-Haus
Teilnahme kostenfrei

My home is my castle - Wohnen im Alter (auch mit Demenz)

Über 2/3 der über 50jährigen nennen die eigene Wohnung / das eigene Haus als präferierte Wohnform im Alter. Obwohl die eigenen 4 Wände häufig nicht auf die Bedarfe der Älteren angepasst sind und auch das Wohnumfeld eine eigenständige Lebensführung im Alter oft erschwert (fehlende Einkaufsmöglichkeiten, schlechte Arzt-/Apotheken- und Bankversorgung etc.), überwiegt die Vertrautheit und das soziale Umfeld des eigenen Zuhauses viele dieser Schwächen. Wie kann ich mein Zuhause (auch mit kleinen Mitteln) altersgerecht gestalten? Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es, wenn Hilfe und ggf. Pflege notwendig werden? Was kann ich tun, wenn eine Demenz hinzukommt? Welche Alternativen gibt es, wenn es zu Hause nicht mehr geht? Über diese Fragen wird gesprochen.

Antje Holst
Eu 10232

Donnerstag, 04.12.25,
16:30 - 18:00 Uhr
Vhs-Haus
Teilnahme kostenfrei

Info

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



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 Habarana, 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

12. - 24.3.2026

Info-Abend:

26. September 2025

19:00 Uhr

Reisepreis ca. 2.600,00 €

Jordanien - Studienreise - Vorankündigung

Jordanien ist ein kleines Land, das von herzlicher Gastfreundschaft, einer traditionsreichen Geschichte und großartigen Kultur geprägt ist. Wüsten wie Mondlandschaften, faszinierende archäologische Stätten und ein Meer, so salzig, dass es kaum Leben zulässt. Das Königreich ist ein Land voller Wunder und Gegensätze. Während in der Wüste Wadi Rum noch heute Beduinen leben, gilt Aqaba am Roten Meer als eine der weltoffensten Städte des Nahen Ostens.

Markus Föhrweißer

Eu 10901

Herbst 2026

Die Reisezeit und der Preis werden bekannt gegeben, sobald die Informationen vorliegen.

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 oder den Kursleitenden zu halten.



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 Unter-richtstag besprochen.



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 Urlaubs-konversationen zu führen. Das Lehrwerk wird von der Vhs besorgt und gesondert abgerechnet.

Dänisch A 2

Für Teilnehmende mit mindestens 2 Jahren Vhs-Kurs oder vergleichbaren Kenntnissen der dänischen Sprache werden die Sprachkenntnisse in Wort und Schrift erweitert und vertieft. Das Lehrwerk wird am ersten Kurstag besprochen.

Dänisch A2.2

Reden ist Gold - nach 3 Jahren Grundlagenbildung sollen die erworbenen Kenntnisse überwiegend in praktischen Anwendungen vertieft werden. Das Lehrwerk wird am ersten Kurstag besprochen.

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 18.09.25

10:00 - 11:30 Uhr

Vhs-Haus

20 UStd., 144,00 Euro

Fritz Möller

Eu 40326

10 x donnerstags, ab 08.01.26

10:00 - 11:30 Uhr

Vhs-Haus

20 UStd., 144,00 Euro

Juliane Holm

Eu 40300

22 x dienstags, ab 09.09.25

18:15 - 19:45 Uhr

Vhs-Haus

44 UStd., 158,40 Euro

Juliane Holm

Eu 40302

Montag, 06.07.26 -

Freitag, 10.07.26,

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 40310

22 x mittwochs, ab 10.09.25

18:15 - 19:45 Uhr

Vhs-Haus

44 UStd., 158,40 Euro

Juliane Holm

Eu 40312

22 x mittwochs, ab 10.09.25

16:30 - 18:00 Uhr

Vhs-Haus

44 UStd., 158,40 Euro

Deutsch sprechen

Wir treffen uns 1 Mal in der Woche in der Volkshochschule 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 8 Personen kommen. Eine Anmeldung bei der Vhs muss sein. Sie sollten die A1-Prüfung abgelegt haben.

Hilke Sax

Eu 40405

12 x mittwochs, ab 10.09.25

15:30 - 17:00 Uhr

C.-M.-v.-Weber-Schule

Gelber Klinkerbau, Erdgeschoss

24 UStd., 48,00 Euro

Hilke Sax

Eu 40406

12 x mittwochs, ab 14.01.26

15:30 - 17:00 Uhr

C.-M.-v.-Weber-Schule

Gelber Klinkerbau, Erdgeschoss

24 UStd., 48,00 Euro

Deutsch für ältere Menschen aus der Ukraine - bedarfsorientierter Sprachunterricht -

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

Teelke Thiemann-Rauscher

Eu 40415

15 x mo und do, ab 27.10.25

09:00 - 11:30 Uhr

Vhs-Haus

45 UStd., 125,10 Euro

Deutschkursfinder

Deutsch lernen

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

www.deutschkurs-sh.de





Deutsch als Fremdsprache: A2/B1 Lernwerkstatt

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

Sandra Bendokat-Zirkmann

Eu 40410

12 x montags, ab 08.09.25

09:00 - 12:20 Uhr

Vhs-Haus

48 UStd., 235,20 Euro

Sandra Bendokat-Zirkmann

Eu 40411

10 x montags, ab 12.01.26

09:00 - 12:20 Uhr

Vhs-Haus

40 UStd., 196,00 Euro

Sandra Bendokat-Zirkmann

Eu 40412

10 x montags, ab 13.04.26

09:00 - 12:20 Uhr

Vhs-Haus

40 UStd., 196,00 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 40430

11 x samstags

20.09.25, 18.10.25

15.11.25, 13.12.25

10.01.26, 07.02.26

07.03.26, 04.04.26

02.05.26, 30.05.26

27.06.26

jeweils 10:30 - 12:00 Uhr

Vhs-Haus

22 UStd., 92,40 Euro

Info

Ratenzahlung
ist möglich -
sprechen Sie
uns
gerne an!

**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**



Englisch A1

- Bildungsurlaub -

Möchten Sie eine solide Grundlage in der englischen Sprache erwerben? Dieser Kurs ermöglicht es Ihnen, sich schnell und effektiv grundlegende Sprachkenntnisse anzueignen.

Sie lernen unter anderem: sich vorzustellen und an einfachen Gesprächen teilzunehmen, Meetings oder Ausflüge zu planen und zu organisieren, in verschiedenen Einrichtungen Essen zu bestellen. Sie erlangen Grundkenntnisse in den Bereichen Sprechen, Schreiben, Hören und Lesen. Mit diesem Kurs legen Sie den Grundstein für Ihre Englischkenntnisse und gewinnen das Selbstvertrauen, sich in alltäglichen Situationen auf Englisch zurechtzufinden. Das Lehrbuch wird von der Vhs gekauft.

Englisch A1.1

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

Der Kurs ist zunächst nur bis zum 24. November 2025 geplant; er kann aber ggf. fortgesetzt werden. Ausnahmsweise findet der Unterricht auch in den Herbstferien statt.

Afternoon
tea
Seite 80

Englisch Stufe A2.2

In diesem Kurs 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.

Stacey Ryan

Eu 40600

Montag, 06.07.26 -
Freitag, 10.07.26,
täglich 09:00 - 16:30 Uhr
Vhs-Haus
40 UStd., 275,00 Euro
inkl. 25,00 Euro für
bes. Aufwand
inkl. 30,00 Euro Lehrmaterial

Stacey Ryan

Eu 40602

12 x montags, ab 08.09.25
16:30 - 18:00 Uhr
Vhs-Haus
24 UStd., 86,40 Euro

Andrea Strathausen

Eu 40610

27 x mittwochs, ab 17.09.25
16:30 - 18:00 Uhr
Vhs-Haus
54 UStd., 194,40 Euro



Englisch Stufe B1.2

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

Das Lehrwerk wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben.

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.

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.

English Conversation in the Morning: Stufe B2

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

Voraussetzung: gute Englischkenntnisse

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.

Daniel Stringer

Eu 40617

20 x mittwochs, ab 17.09.25
18:45 - 20:15 Uhr
C.-M.-v.-Weber-Schule
Gelber Klinkerbau,
Erdgeschoss
40 UStd., 144,00 Euro

Andrea Strathausen

Eu 40619

27 x mittwochs, ab 17.09.25
09:30 - 11:00 Uhr
Vhs-Haus
54 UStd., 194,40 Euro

Anton Flaschke

Eu 40625

22 x dienstags, ab 16.09.25
10:15 - 11:45 Uhr
Vhs-Haus
44 UStd., 184,80 Euro
zzgl. Kosten für Fotokopien

Anton Flaschke

Eu 40630

22 x dienstags, ab 16.09.25
08:30 - 10:00 Uhr
Vhs-Haus
44 UStd., 184,80 Euro
zzgl. Kosten für Fotokopien

Anton Flaschke

Eu 40632

22 x dienstags, ab 16.09.25
18:15 - 19:45 Uhr
Vhs-Haus
44 UStd., 184,80 Euro
zzgl. Kosten für Fotokopien

**Können Sie eine
Spache unterrichten?**

**Haben Sie Spaß daran, anderen
Menschen Ihr Wissen weiterzugeben?**

**Dann werden Sie Teil der Vhs Eutin
und nehmen Sie gerne unverbindlich
Kontakt mit uns auf!**

**04521 793291
a.rudolph@eutin.de**

vhs 
Volkshochschule
der Stadt Eutin



Kursportal Schleswig-Holstein

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

www.sh-kursportal.de

Gefördert durch:



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



Französisch: Stufe B1

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

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

Monika Christoph

Eu 40810

26 x montags, ab 08.09.25
18:15 - 19:45 Uhr
Vhs-Haus
52 UStd., 249,60 Euro

Fetta mit 2t - Griechisch sprechen

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

Ines Janke

Eu 41200

22 x mittwochs, ab 17.09.25
18:15 - 19:45 Uhr
Vhs-Haus
44 UStd., 211,20 Euro

Italienisch: Stufe A1

Für alle Fans der italienischen Sprache, Kultur und Lebensart. Der Kurs ist für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen geeignet.

Das Lehrwerk wird am ersten Kurstag besprochen.

Juliane Holm

Eu 40900

22 x dienstags, ab 09.09.25
16:30 - 18:00 Uhr
Vhs-Haus
44 UStd., 158,40 Euro

Sju sjuka sjuksköterskor - schwedische Aussprache

Die schwedische Sprache hat einige für uns Deutsche ungewöhnliche Konsonantenverbindungen und Laute. Dieser Samstagkurs 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 42015

Samstag, 14.02.26,
10:00 - 16:15 Uhr
Vhs-Haus
9 UStd., 43,20 Euro

Schwedisch: Stufe B1.4

Voraussetzung: ca. 7 Jahre Vhs-Kurs oder entsprechende Kenntnisse.

Lehrwerk: Tala svenska A2-B1, Groa-Verlag

Erbrou Olga Guttke

Eu 42010

24 x donnerstags,
ab 11.09.25
18:15 - 19:45 Uhr
Vhs-Haus
48 UStd., 220,80 Euro

Café - Spanisch A1

Dieser Kurs ist für Personen gedacht, die keine oder geringe Kenntnisse der spanischen Sprache besitzen.

Das Lehrwerk wird am Anfang des Kurses bekannt gegeben.

Eva Kleine

Eu 42200

24 x montags, ab 08.09.25

16:30 - 18:00 Uhr

Vhs-Haus

48 UStd., 172,80 Euro

San Andrés y Providencia - Spanisch A1.2

Der Kurs ist für Personen gedacht, die bereits Spanischkenntnisse auf A1.1 Niveau besitzen. Das Lehrwerk wird am Anfang des Kurses bekannt gegeben.

Eva Kleine

Eu 42202

24 x mittwochs, ab 10.09.25

18:15 - 19:45 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 die Schritte, Methoden und Strategien, um die spanische Sprache auf ihrem Grundniveau zu entschlüsseln. Zuhören und audiovisuelles Verstehen werden durch gezielte Übungen erarbeitet, die nach der Art des Zuhörens ausgesucht werden.

Norela Diaz Negrete

Eu 42205

Montag, 06.07.26 -

Freitag, 10.07.26,

täglich 08:30 - 16:00 Uhr

Vhs-Haus

40 UStd., 245,00 Euro

inkl. 25,00 Euro für

bes. Aufwand

Es gelten die gesonderten Rücktrittsbedingungen für den Bildungsurlaub!

Cartagena - Spanisch A1.3

Dieser Kurs ist für Personen gedacht, die bereits spanische Grundkenntnisse auf A1.2 Niveau besitzen. Das Lehrwerk wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

Eva Kleine

Eu 42210

24 x montags, ab 08.09.25

18:15 - 19:45 Uhr

Vhs-Haus

48 UStd., 172,80 Euro

Bogotá - Spanisch B1.3

- Kleingruppe -

Der Kurs ist für Personen gedacht, die bereits Sprachkenntnisse auf B1- Niveau besitzen. Das Lehrwerk wird am Anfang des Kurses bekannt gegeben.

Eva Kleine

Eu 42215

24 x mittwochs, ab 10.09.25

16:30 - 18:00 Uhr

Vhs-Haus

48 UStd., 230,40 Euro



Lieblingsbücher reparieren

- Buch-Reparatur-Beratung in Kooperation
mit der Kreisbibliothek Eutin -

An jedem letzten Dienstag im Monat (ab September 2025) lädt Peter Krauß von 14:30 bis 16:00 Uhr zur "Buch-Reparatur-Beratung" in die Kreisbibliothek ein. Wer möchte, kann ein reparaturbedürftiges Lieblingsbuch mitbringen und sich beraten lassen, ob und in welcher Form eine Reparatur durchgeführt werden könnte. Eine Anmeldung ist nicht notwendig, schauen Sie einfach vorbei.

Peter Krauß

Eu 21020

dienstags

30.09.25, 28.10.25

25.11.25, 27.01.26

24.02.26, 31.03.26

28.04.26, 26.05.26

30.06.26

Kreisbibliothek Eutin

Schlossplatz 2

Teilnahme kostenfrei

Lese-Club

Dieses Angebot richtet sich an alle, die Interesse daran haben, einmal im Monat mit anderen Menschen über ein aktuelles Buch zu sprechen. Am 1. Abend steht der Roman "22 Bahnen" von Caroline Wahl im Mittelpunkt.

Die folgenden Bücher werden von den Teilnehmenden ausgewählt. Vorschläge sind ausdrücklich erwünscht.

Anke Montag

Eu 20100

10 x mittwochs

10.09.25, 01.10.25

05.11.25, 03.12.25

07.01.26, 04.02.26

04.03.26, 15.04.26

06.05.26, 03.06.26

jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr

Vhs-Haus

20 UStd., 72,00 Euro

Tanzende Worte - Schreibwerkstatt

Durch bestimmte Techniken bringen wir den Verstand (kognitive, bewusste Ebene) und die Fantasie (kreative, unbewusste Ebene) dazu, sich gemeinsam auf dem Tanzparkett des Schreibens zu bewegen. Unsere rechte und linke Gehirnhälfte sollen ordentlich Rock'n Roll tanzen. Ganz spielerisch mit Spaß und Offenheit finden die Worte den Weg aufs Papier.

Ob Erfundenes, Erlebtes oder Erlerntes, ob tiefgründig, absurd, ernst oder heiter, immer entsteht ein spontaner und oft erfüllender Schreibprozess für die/den Einzelne/n.

Es wird einen Rahmen geben: Impulse, Schreibaufgaben, sozusagen ein Geländer, jedoch keine fachliche Bewertung der Texte und keinen Leistungsdruck. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Blöcke bauen nicht aufeinander auf, nur die Impulse wechseln.

Maren Ulrich-Eckhoff

Eu 20200

Samstag, 15.11.25 und

Sonntag, 16.11.25,

10:00 - 14:30 Uhr

Vhs-Haus

12 UStd., 57,60 Euro

Maren Ulrich-Eckhoff

Eu 20201

6 x dienstags, ab 13.01.26

10:00 - 12:15 Uhr

Vhs-Haus

18 UStd., 86,40 Euro

... immer wieder montags - Journaling

Tagebuch schreiben - Zeit mit sich selbst verbringen, festhalten was war und was ist. Beim gemeinsamen Schreiben kann Neues entstehen. Mit Schreibenleitung auf einen Monat zurückblicken, sich austauschen, einen Fokus auf die kommende Woche formulieren. In diesem Kurs geht es nicht um Selbstoptimierung, sondern um das Wohlfühlen im Leben.

Kerstin Wieland

Eu 20210

2 x montags
06.10.25, 03.11.25
jeweils 18:15 - 20:15 Uhr
Vhs-Haus
6 UStd., 28,80 Euro

Kerstin Wieland

Eu 20211

4 x montags
12.01.26, 02.02.26
02.03.26, 30.03.26
jeweils 18:15 - 20:15 Uhr
Vhs-Haus
11 UStd., 52,80 Euro

Kerstin Wieland

Eu 20212

2 x montags
04.05.26, 01.06.26
jeweils 18:15 - 20:15 Uhr
Vhs-Haus
6 UStd., 28,80 Euro

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. Und dann ist da einfach die Lust am Spiel mit der Sprache und die Erfahrung, was plötzlich beim Schreiben neu entsteht. Vielleicht entdecken Sie die Lust am Schreiben ganz neu oder wenn Sie schon schreiben, könnte ein Schreibprojekt zu einem bestimmten Thema daraus entstehen. 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

5 x samstags, ab 27.09.25
14:00 - 17:00 Uhr
Vhs-Haus
20 UStd., 96,00 Euro

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

In guten Händen.

 **Schröder**
BESTATTUNGEN



www.vhs-eutin.de



Es ist nie zu spät, noch einmal etwas Neues anzufangen

Impulse für einen Perspektivenwechsel mit Hilfe von biografischen Schreibübungen für Frauen

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

Fotoforum

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

Kreatives Fotografieren

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

Monika Becht

Eu 20216

4 x samstags, ab 21.03.26
14:00 - 18:00 Uhr
Vhs-Haus
21 UStd., 102,40 Euro

Gunnar Asmus

Eu 21110

14 x donnerstags,
ab 06.11.25
17:30 - 19:45 Uhr
C.-M.-v.-Weber-Schule,
Gelber Klinkerbau,
Erdgeschoss
42 UStd., 151,20 Euro
14-täglich

Gunnar Asmus

Eu 21150

8 x dienstags, ab 10.03.26
17:00 - 19:15 Uhr
C.-M.-v.-Weber-Schule,
Gelber Klinkerbau,
Erdgeschoss
24 UStd., 86,40 Euro
14-täglich

Info

Neue Angebote
und aktuelle
Änderungen finden Sie
stets auf unserer
Homepage.
Schauen Sie
regelmäßig vorbei -
es lohnt sich!



Tanz-Improvisation - freier und kreativer Tanz

- Workshop -

In diesem Workshop erkunden wir mit einfachen Übungen alle Gliedmaßen vom Kopf bis zu den Zehen. Der Körper wird aufgewärmt und in Bewegung gesetzt. Musik mit unterschiedlichen Qualitäten erzeugt mal energische, mal zarte Bewegungsimpulse. Im Inneren beginnt der Tanz und durch Anleitungen zur Improvisation wird daraus ein Tanz durch den Raum. Materialien wie bunte Tücher und Themen wie z.B. „Frühlingsgefühle“ machen das Tanzen ganz leicht. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich und alle Altersstufen sind willkommen.

Angelika Neumann

Eu 20520

Samstag, 11.10.25,
14:00 - 17:00 Uhr
Vhs-Haus
4 UStd., 19,20 Euro

Angelika Neumann

Eu 20521

Samstag, 21.02.26,
14:00 - 17:00 Uhr
Vhs-Haus
4 UStd., 19,20 Euro

Angelika Neumann

Eu 20522

Samstag, 21.03.26,
14:00 - 17:00 Uhr
Vhs-Haus
4 UStd., 19,20 Euro

Tango Argentino

- Workshop für Anfänger*innen -

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

Vorerfahrungen sind nicht notwendig. Paaranmeldungen sind wünschenswert.

Dobri Gjurkov

Eu 20511

Samstag, 08.11.25,
15:30 - 20:30 Uhr
Vhs-Haus
7 UStd., 33,60 Euro

Dobri Gjurkov

Eu 20512

Samstag, 14.02.26,
15:30 - 20:30 Uhr
Vhs-Haus
7 UStd., 33,60 Euro

Bollywood Dance Workshop

Tauch ein in die bunte Welt des Bollywood! In diesem Workshop lernen Sie kleine, schwungvolle Choreografien zu mitreißender Musik - voller Lebensfreude, Ausdruck und Energie. Bollywood Dance verbindet Elemente aus klassischem indischen Tanz, Folklore und modernen Moves. Lediglich Spaß an Bewegung und gute Laune sind Voraussetzung.

Jennifer Koch

Eu 20533

Sonntag, 21.09.25,
15:00 - 18:00 Uhr
Vhs-Haus
4 UStd., 23,20 Euro
inkl. 4,00 Euro bes. Aufwand





Post mit Herz - Kartenwerkstatt

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, gemeinsam Karten und Briefe für den guten Zweck zu schreiben und zu gestalten. Ziel ist es, Menschen, die wenig Post erhalten und sich einsam fühlen, eine Freude zu bereiten. Der gemeinnützige Verein "Post mit Herz e.V." (postmitherz.org) sowie die Caritas (youngcaritas.de) stellen dazu die Adressen von Einrichtungen wie Pflegeheimen, Hospizen und Krankenhäusern zur Verfügung. Die Kursleitung kümmert sich um den Versand. Teilnehmende können gestelltes Bastelmaterial nutzen, um eigene Karten zu gestalten oder vorhandene Karten beschreiben. Alle sind herzlich eingeladen, kreativ zu werden und Gutes zu tun - Kinder allerdings nur in Begleitung einer Aufsichtsperson.

Susanne Quentmeier

Eu 20290

Sonntag, 14.09.25,
11:00 - 13:00 Uhr
Vhs-Haus
3 UStd., Teilnahme kostenfrei, um
Beteiligung an den Kosten für Porto
und Bastelmaterial wird gebeten.

Susanne Quentmeier

Eu 20291

Samstag, 06.12.25,
11:00 - 13:00 Uhr
Vhs-Haus
3 UStd., Teilnahme kostenfrei, um
Beteiligung an den Kosten für Porto
und Bastelmaterial wird gebeten.

Susanne Quentmeier

Eu 20292

Sonntag, 15.03.26,
11:00 - 13:00 Uhr
Vhs-Haus
3 UStd., Teilnahme kostenfrei, um
Beteiligung an den Kosten für Porto
und Bastelmaterial wird gebeten.

Kalligrafie - Die Kunst des schönen Schreibens

Ob erste Schritte oder neue Impulse - in diesem Kurs lernen Sie die Kunst des schönen Schreibens mit Feder, Tinte und Stil. Es werden erste Grundlagen zu Schreibtechniken für verschiedene kalligrafische Schriftarten vermittelt und vorhandene Kenntnisse vertieft.

Hartmut Hausfeldt

Eu 20700

7 x montags, ab 08.09.25
18:15 - 20:15 Uhr
Vhs-Haus
19 UStd., 91,20 Euro

Zeichnerische Grundlagen

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

Ulrike Schrader

Eu 20710

8 x mittwochs, ab 10.09.25
18:15 - 19:45 Uhr
Vhs-Haus
16 UStd., 76,80 Euro
zzgl. Materialkosten, ca. 8 Euro

Wochenendkurs

Ulrike Schrader

Eu 20711

Samstag, 28.02.26 und
Sonntag, 01.03.26,
10:00 - 14:00 Uhr
Vhs-Haus
11 UStd., 52,80 Euro
zzgl. Materialkosten, ca. 8 Euro

Zeichnen - Mixed Media

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

Ulrike Plötz

Eu 20712

4 x dienstags, ab 27.01.26
18:15 - 20:30 Uhr
Vhs-Haus
12 UStd., 59,60 Euro
inkl. 2,00 Euro Materialkosten

Porträtzeichnen

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

Ulrike Schrader

Eu 20713

8 x mittwochs, ab 14.01.26
18:15 - 19:45 Uhr
Vhs-Haus
16 UStd., 76,80 Euro

Porträt von Mensch und Tier - ein Wochenende für mich und die Malerei

Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Malerinnen und Maler, die eine neue Herausforderung suchen und sicher im Umgang mit ihren Materialien wie Öl, Acryl oder anderen Medien sind. Am Freitag wird das Motiv - sei es Mensch oder Tier - mithilfe eines Projektors auf den Malgrund übertragen, wobei die Technik an die individuellen Fertigkeiten angepasst wird.

Die folgenden Tage stehen ganz im Zeichen der detaillierten Ausarbeitung des Porträts. Dabei erhalten Sie fundierte Unterstützung bei der Wahl des Bildausschnitts, der Farbgebung und der Umsetzung der Idee. Das gemeinsame Malen und der Austausch mit anderen Teilnehmenden bereichert den kreativen Prozess und bietet Inspiration sowie neue Impulse.

Ulrike Schrader

Eu 20714

Freitag, 14.11.25
17:00 - 19:00 Uhr,
Samstag, 15.11.25
10:00 - 15:00 Uhr,
Sonntag, 16.11.25
10:00 - 15:00 Uhr,
Vhs-Haus
16 UStd., 76,80 Euro
zzgl. Materialkosten

Aktzeichnen

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

Ulrike Schrader

Eu 20715

8 x mittwochs, ab 15.04.26
18:15 - 19:45 Uhr
Vhs-Haus
16 UStd., 111,80 Euro
inkl. 35,00 Euro für
bes. Aufwand



Realistisches Zeichnen

- Tagesseminar -

In diesem Workshop die Grund-lagen des Zeichnens vermittelt: Perspektive, figürlicher Aufbau, Licht und Schatten, verschiedene Oberflächen und Strukturen, Komposition und Grundregeln. Ziel ist es, den Teilnehmer*innen ein Fundament für einen individuellen künstlerischen Ausdruck durch handwerkliches Können zu verschaffen.

Dobri Gjurkov

Eu 20716

Samstag, 08.11.25,
10:00 - 15:00 Uhr
Vhs-Haus
7 UStd., 33,60 Euro

Dobri Gjurkov

Eu 20717

Samstag, 14.02.26,
10:00 - 15:00 Uhr
Vhs-Haus
7 UStd., 33,60 Euro

Das Skizzenbuch - Urban Sketching

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

Ulrike Plötz

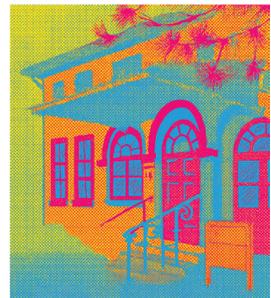
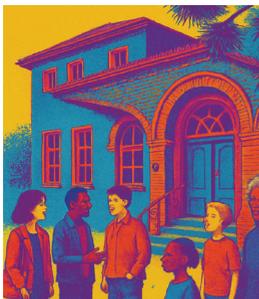
Eu 20719

4 x dienstags, ab 21.04.26
18:15 - 20:30 Uhr
Vhs-Haus
12 UStd., 59,60 Euro
inkl. 2,00 Euro Materialkosten

Auf Grundlage einer Zeichnung von Ulrike Plötz aus dem Jahr 2015 wurde unser **Titelbild** mit Hilfe von KI entwickelt. Dabei verstehen wir KI nicht als Ersatz für Kreativität, sondern als Werkzeug, dessen Einsatz immer kritisch reflektiert werden sollte.



Vhs Eutin - 2015 gezeichnet von Ulrike Plötz....



Gouache mit Aquarell

Die Aquarell- und Gouachefarben sind zwei klassische, mit Wasser verarbeitbare Materialien, die für sich stehen, aber auch miteinander verknüpft werden können. Neben der Einführung in die entsprechenden Techniken zeigt der Kurs die gestalterischen Möglichkeiten in ihrem Zusammenspiel. Materialien werden in der ersten Stunde besprochen, vorhandenes Material sollte mitgebracht werden.

Peter Krauß

Eu 20733

10 x dienstags, ab 09.09.25

18:15 - 19:45 Uhr

Vhs-Haus

20 UStd., 72,00 Euro

Peter Krauß

Eu 20734

10 x dienstags, ab 13.01.26

18:15 - 19:45 Uhr

Vhs-Haus

20 UStd., 72,00 Euro

Malen mit Pastellkreide

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

Sabine zur Megede

Eu 20740

8 x mittwochs, ab 24.09.25

17:30 - 19:45 Uhr

C.-M.-v.-Weber-Schule

Gelber Klinkerbau, Erdgeschoss

24 UStd., 115,20 Euro

Sabine zur Megede

Eu 20741

8 x mittwochs, ab 21.01.26

17:30 - 19:45 Uhr

C.-M.-v.-Weber-Schule

Gelber Klinkerbau, Erdgeschoss

24 UStd., 115,20 Euro

Sabine zur Megede

Eu 20742

8 x mittwochs, ab 22.04.26

17:30 - 19:45 Uhr

C.-M.-v.-Weber-Schule

Gelber Klinkerbau, Erdgeschoss

24 UStd., 115,20 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

Samstag, 13.09.25

10:00 - 14:00 Uhr,

Samstag, 18.10.25

10:00 - 14:00 Uhr,

Samstag, 22.11.25

10:00 - 14:00 Uhr,

Vhs-Haus

16 UStd., 76,80 Euro

Ulrike Schrader

Eu 20751

Samstag, 24.01.26

10:00 - 14:00 Uhr,

Samstag, 21.02.26

10:00 - 14:00 Uhr,

Samstag, 21.03.26

10:00 - 14:00 Uhr,

Vhs-Haus

16 UStd., 76,80 Euro

Ulrike Schrader

Eu 20752

Samstag, 18.04.26

10:00 - 14:00 Uhr,

Samstag, 30.05.26

10:00 - 14:00 Uhr,

Samstag, 20.06.26

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

Montag, 24.11.25,
09:00 - 12:30 Uhr
Vhs-Haus
5 UStd., 34,00 Euro
inkl. 10,00 Euro Material

Maren Ahlers

Eu 20762

Montag, 16.02.26,
09:00 - 12:30 Uhr
Vhs-Haus
5 UStd., 34,00 Euro
inkl. 10,00 Euro Material

Maren Ahlers

Eu 20763

Montag, 15.06.26,
09:00 - 12:30 Uhr
Vhs-Haus
5 UStd., 34,00 Euro
inkl. 10,00 Euro Material

Goldschmieden

- Kleinstgruppe -

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

Martin Otte

Eu 20810

Samstag, 15.11.25
09:00 - 17:00 Uhr,
Sonntag, 16.11.25
10:00 - 17:00 Uhr,
Goldschmiede Otte, Schusterweg 2 a,
23701 Groß Meinsdorf
20 UStd., 164,00 Euro
inkl. 20,00 Euro besonderer Aufwand
zzgl. Materialkosten
Es gelten gesonderte Rücktrittsbedingungen!

Martin Otte

Eu 20811

Samstag, 24.01.26
09:00 - 17:00 Uhr,
Sonntag, 25.01.26
10:00 - 17:00 Uhr,
Goldschmiede Otte, Schusterweg 2 a,
23701 Groß Meinsdorf
20 UStd., 164,00 Euro
inkl. 20,00 Euro besonderer Aufwand
zzgl. Materialkosten
Es gelten gesonderte Rücktrittsbedingungen!

Tipp

**Aktuelles und
Neues finden
Sie auf unserer
Homepage!**

Die Kunst des Linoldrucks

- Workshop -

Tauchen Sie ein in die Welt des Druckens. An diesem Tag wird das Verfahren Linoldruck vorgestellt und nach Lust und Laune ausprobiert. Bringen Sie gerne Vorlagen mit, die Sie künstlerisch umsetzen möchten. Die Kursleiterin hat auch Motive dabei, so dass Sie sich davon inspirieren lassen können. Das Schöne beim Drucken ist, dass der Zufall immer eine Rolle spielt und uns vielfältig überrascht. In der Kursgebühr sind die Materialkosten für Linoldruckbesteck, Farbe, Papier und eine Linoldruckplatte 15 x 21 cm enthalten. Dieser Kurs ist für geübte genauso geeignet wie für ungeübte Künstler*innen.

Maren Ahlers

Eu 20770

Montag, 29.09.25,
09:00 - 12:30 Uhr
Vhs-Haus
5 UStd., 44,50 Euro
inkl. 20,00 Euro Material

Maren Ahlers

Eu 20771

Montag, 12.01.26,
09:00 - 12:30 Uhr
Vhs-Haus
5 UStd., 44,00 Euro
inkl. 20,00 Euro Material

Maren Ahlers

Eu 20772

Montag, 27.04.26,
09:00 - 12:30 Uhr
Vhs-Haus
5 UStd., 44,00 Euro
inkl. 20,00 Euro Material

Maren Ahlers

Eu 20773

Montag, 01.06.26,
09:00 - 12:30 Uhr
Vhs-Haus
5 UStd., 36,00 Euro

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 11.09.25
18:00 - 20:15 Uhr
Vhs-Haus
15 UStd., 82,00 Euro
inkl. 10,00 Euro bes. Aufwand
zzgl. Materialkosten

Andrea Stehr

Eu 20851

5 x donnerstags, ab 15.01.26
18:00 - 20:15 Uhr
Vhs-Haus
15 UStd., 82,00 Euro
inkl. 10,00 Euro bes. Aufwand
zzgl. Materialkosten

Andrea Stehr

Eu 20852

5 x donnerstags, ab 07.05.26
18:00 - 20:15 Uhr
Vhs-Haus
15 UStd., 82,00 Euro
inkl. 10,00 Euro bes. Aufwand
zzgl. Materialkosten

Andrea Stehr

Ma 20858

10 x montags, ab 08.09.25
14:00 - 16:15 Uhr
Schule an den Auewiesen, Malente
Kunstraum
30 UStd., 144,00 Euro
zzgl. Materialkosten

Andrea Stehr

Ma 20859

10 x montags, ab 12.01.26
14:00 - 16:15 Uhr
Schule an den Auewiesen, Malente
Kunstraum
30 UStd., 144,00 Euro
zzgl. Materialkosten



Abstrakte Kunst - Gestalten mit Strukturpaste

- Workshop -

Entdecken Sie die Welt der Abstrakten Kunst! In diesem Workshop liegt der Fokus auf der kreativen Gestaltung mit Strukturpasten und Acrylfarben. Sie lernen, spannende Dekoobjekte zu kreieren, ganz ohne Vorkenntnisse. Ob ein größeres Kunstwerk oder mehrere kleinere Bilder - Sie haben die Wahl! Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf und schaffen Sie einzigartige Kunstwerke auf Leinwand.

Isabella Tatusch

Eu 20790

Samstag, 08.11.25,
09:30 - 12:30 Uhr

Vhs-Haus

4 UStd., 48,80 Euro

inkl. 20,00 Euro 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 Fertigschachtel gestaltet wird. Am 3. Abend kann die Nana bemalt werden. In diesem Kurs kann eine Nana bis 40 cm Größe entstehen. Diese wird auf einem Holzklötz fixiert, so dass die Figur einen festen Stand hat.

Isabella Tatusch

Eu 20870

3 x montags, ab 22.09.25
18:30 - 20:30 Uhr

Vhs-Haus

8 UStd., 57,60 Euro

zzgl. Materialkosten

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

Rufen Sie uns an
oder schreiben
eine Mail.



Betreuungsverein Ostholstein e.V.

Voßplatz 5 · 23701 Eutin · Tel. 04521 7613449

www.betreuungsverein-oh.de

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

Kostenlose Beratung und Unterstützung ehrenamtlicher Betreuerinnen und Betreuer

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

Unikate aus Weide flechten

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

Eingeweichte und vorsortierte Weiden sowie das Spezial-Werkzeug werden gestellt. Materialkosten werden nach Verbrauch mit der Kursleiterin abgerechnet.

Brennholzkorb flechten

- Wochenendseminar -

Ein selbst geflochtener Korb ist etwas, auf das Sie stolz sein können! Sie verflechten mehr als 100 Weidenruten und erlernen dabei verschiedene alte handwerkliche Flechttechniken wie Fitze und Kimme. Erleben Sie selbst, wie aus den Ruten, kreativen Ideen und viel Spaß an der Sache, Ihr persönlicher, dekorativer und nützlicher Korb entsteht. Etwas Kraft in den Fingern und Spaß am Arbeiten mit Naturmaterialien sollte vorhanden sein.

Eingeweichte und vorsortierte Weiden werden gestellt. Der Korb mit einem runden Boden wird einen Durchmesser von ca. 28 cm und eine Höhe von ca. 15 cm haben.

Sonja Sporn

Eu 21010

Montag, 13.10.25 (Info)
19:00 - 19:45 Uhr,
Freitag, 17.10.25
14:00 - 17:00 Uhr,
Vhs-Haus
5 UStd., 46,00 Euro
inkl. 10,00 Euro für
bes. Aufwand
zzgl. Material
15,00 - 20,00 Euro

Sonja Sporn

Eu 21012

Montag, 09.03.26 (Info)
19:00 - 19:45 Uhr,
Samstag, 14.03.26
10:00 - 15:00 Uhr,
Sonntag, 15.03.26
10:00 - 15:00 Uhr,
Vhs-Haus
15 UStd., 122,00 Euro
inkl. 10,00 Euro für
bes. Aufwand
inkl. 40,00 Euro Material

Danke!

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



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

Stricken für Anfängerinnen und Anfänger

Stricken lernen Schritt für Schritt: Maschenanschlag (aufgestrickt), rechte und linke Maschen, abmaschen - und so entsteht an einem Abend ein einfacher Schal. Wenn man die rechten und linken Maschen beherrscht, können bereits Muster im Schal entstehen.

Isabella Tatusch
Eu 20920
 Freitag, 10.10.25,
 17:00 - 20:00 Uhr
 Vhs-Haus
 4 UStd., 19,20 Euro

Socken stricken mit Bumerangferse

Selbstgestrickte Socken liegen immer noch im Trend. Vor allem bei der reichlichen Auswahl an Farbverlaufswolle entstehen immer wieder individuelle Muster, so dass man zu jedem Outfit warme Füße haben kann. Die Bumerangferse ist eine relativ einfache Art des Fersenstrickens. Bambusstricknadeln eignen sich beim Sockenstricken gut, da sie nicht so schnell aus den Maschen gleiten. Vorkenntnisse im Stricken (Grundlagen aufmaschen, re/li Maschen, zusammenstricken) sind erforderlich.

Isabella Tatusch
Eu 20921
 3 x montags, ab 03.11.25
 18:15 - 20:15 Uhr
 Vhs-Haus
 8 UStd., 38,40 Euro

Selbst ist die Frau - Bohren & Schrauben

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

Isabella Tatusch
Eu 21052
 Samstag, 20.09.25,
 09:30 - 12:30 Uhr
 Kreativ-Werkstatt, Friedenstr.
 3, Pönitz
 4 UStd., 39,20 Euro
 inkl. 20,00 Euro Materialkosten



Ihr Tischler aus Süsel
 Telefon 04524.406

TISCHLEREI
MIELKE
 SEIT 1931



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 21310

10 x mittwochs, ab 24.09.25
18:00 - 19:00 Uhr
Schule am Kleinen See, Musikraum
14 UStd., 67,20 Euro

Uta Runke

Eu 21311

10 x mittwochs, ab 21.01.26
18:00 - 19:00 Uhr
Schule am Kleinen See, Musikraum
14 UStd., 67,20 Euro

Uta Runke

Eu 21312

10 x mittwochs, ab 15.04.26
18:00 - 19:00 Uhr
Schule am Kleinen See, Musikraum
14 UStd., 67,20 Euro

Trommeln auf der Djembe - für Fortgeschrittene

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

Uta Runke

Eu 21320

10 x dienstags, ab 16.09.25
18:00 - 19:30 Uhr
Schule am Kleinen See, Musikraum
20 UStd., 96,00 Euro

Uta Runke

Eu 21321

10 x dienstags, ab 20.01.26
18:00 - 19:30 Uhr
Schule am Kleinen See, Musikraum
20 UStd., 96,00 Euro

Uta Runke

Eu 21322

10 x dienstags, ab 14.04.26
18:00 - 19:30 Uhr
Schule am Kleinen See, Musikraum
20 UStd., 96,00 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 21370

Samstag, 22.11.25 und
Sonntag, 23.11.25,
14:00 - 19:00 Uhr
Vhs-Haus
12 UStd., 57,60 Euro

Gerrit Gätjens

Eu 21371

Samstag, 07.03.26 und
Sonntag, 08.03.26,
14:00 - 19:00 Uhr
Vhs-Haus
12 UStd., 57,60 Euro

Gospelchor "Voice Company"

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

Christoph Biehl

Eu 21387

35 x donnerstags, ab
11.09.25
20:00 - 22:00 Uhr
Gemeindehaus Altenkrempe
134,00 Euro
halbjährlich 67,00 Euro
Ratenzahlung möglich

Tourenplanung mit Komoot - Grundlagen und Übungen -

Ob Fahrradtour oder Wanderung, ob Berge oder flaches Land - wer einen Tourenplaner wie "komoot" benutzt, benötigt wichtige Grundlagen zur Bedienung und Einrichtung dieser App.

Sie lernen, wie man eine Tour zu Hause plant, vorhandene Routen nutzt und diese unterwegs auf einem Smartphone sinnvoll anwendet. Praktische Übungen im Stadtgebiet von Eutin ermöglichen den Teilnehmenden, das angeeignete Wissen direkt anzuwenden und umzusetzen.

Fritz Meyer

Eu 50350

Samstag, 11.04.26,

10:00 - 15:00 Uhr

Vhs-Haus

7 UStd., 56,00 Euro

Amtlicher Sportbootführerschein See (SBF)

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

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

Werner Patz

Eu 50500

10 x montags, ab 15.09.25

18:15 - 20:30 Uhr

Vhs-Haus

30 UStd., 165,00 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 (mit oder ohne Führerscheinpflicht) notwendig sind. Ziel des Kurses ist die Vorbereitung auf die Prüfung zum Erwerb des amtlichen Führerscheins Binnen (Motor) oder die Auffrischung vorhandener Kenntnisse.

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

Werner Patz

Eu 50502

6 x montags, ab 12.01.26

18:15 - 20:30 Uhr

Vhs-Haus

18 UStd., 99,00 Euro

Tipp

Sie möchten
hier
Werbung für Ihre
Firma machen?

Rufen Sie uns
gerne an.



Führungstraining mit Hilfe von Pferden

Pferde sind die idealen Führungstrainer! In diesem Seminar lernen Sie Präsenz, Klarheit und Konsequenz zu zeigen, Ihre mentale Stärke zu entwickeln und Führungsfehler zu erkennen. Reitkenntnisse oder Erfahrung im Umgang mit Pferden sind nicht erforderlich. Es geht ausschließlich um das Führen von Pferden. Die erlernten Fähigkeiten lassen sich auf Beruf und Alltag übertragen.

Karsten Ebeling,

Petra Böttger

Eu 10616

Freitag, 10.10.25

18:30 - 21:00 Uhr,

Samstag, 11.10.25

09:00 - 16:00 Uhr,

Schwentinehof, Sibbersdorf

13 UStd., 163,00 Euro

inkl. 20,00 Euro bes. Aufwand

Karsten Ebeling,

Petra Böttger

Eu 10617

Freitag, 08.05.26

18:30 - 21:00 Uhr,

Samstag, 09.05.26

09:00 - 16:00 Uhr,

Schwentinehof, Sibbersdorf

13 UStd., 163,00 Euro

inkl. 20,00 Euro bes. Aufwand



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, 10.08.26

08:30 - 17:00 Uhr,

Dienstag, 11.08.26

08:30 - 17:00 Uhr,

Mittwoch, 12.08.26

08:30 - 17:00 Uhr,

Donnerstag, 13.08.26

08:30 - 16:00 Uhr,

Freitag, 14.08.26

08:30 - 12:30 Uhr,

Vhs-Haus

40 UStd., 265,00 Euro

inkl. 25,00 Euro für

bes. Aufwand

inkl. 20,00 Euro Lehrmaterial

Es gelten die gesonderten

Rücktrittsbedingungen für

den Bildungsurlaub!

Info

**Arbeitnehmer*innen
haben einen
gesetzlichen Anspruch auf
Bildungsurlaub!
Nähere Informationen
im Serviceiteil
ab S. 90**

Kommunikation macht Konflikte - und löst sie wieder

- Workshop -

„Man kann nicht nicht kommunizieren“ - Paul Watzlawik.
Missverständnisse schüren Konflikte. Sie entstehen in allen Lebensbereichen, z.B. bei der Arbeit, im Verein, unter Nachbarn, speziell aber in der Partnerschaft.

Mit einer Messerspitze Theorie, einem Spritzer Erfahrungsaustausch und einer kleinen Prise Übung zu Kommunikation wollen wir im Workshop Lernerfahrungen für die eigene Kommunikation sammeln. Es geht um Grundsätzliches zu Konflikten, Theorie zur Kommunikation, Reflexion der eigenen Kommunikation und Erfahrungsaustausch. Mit Beispielen, die Sie ggf mitbringen oder der Kursleiter vorbereitet hat, bleiben wir praxisnah - auch zu „was macht Kommunikation mit mir“.

Ralf Wallner

Eu 10625

Samstag, 07.02.26,

10:00 - 16:30 Uhr

Vhs-Haus

8 UStd., 44,80 Euro

Die Kunst des überzeugenden Vortrags

Entfesseln Sie Ihr volles Potenzial als Rednerin und Redner

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

Myria Lanken

Eu 50600

Samstag, 27.09.25,

11:00 - 14:00 Uhr

Vhs-Haus

4 UStd., 30,80 Euro

Myria Lanken

Eu 50601

Samstag, 17.01.26,

11:00 - 14:00 Uhr

Vhs-Haus

4 UStd., 30,80 Euro

Myria Lanken

Eu 50602

Samstag, 09.05.26,

11:00 - 14:00 Uhr

Vhs-Haus

4 UStd., 30,80 Euro

**Fragen Sie
gerne bei
uns nach!**

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



50 plus - mit mir müssen Sie rechnen!

- Vortrag in Kooperation mit der Bundesagentur für Arbeit -

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

Nicole Kowalski

Eu 50020

Dienstag, 07.10.25,
16:30 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 digitaler, aber auch unsicherer und unvorhersehbarer. Die eigenen Wünsche und Vorstellungen an einen Arbeitsplatz verändern sich. Lebensbegleitendes Lernen ist sowohl Voraussetzung als auch Garant einer nachhaltigen beruflichen Perspektive. Wir stellen Ihnen das Angebot der Berufsberatung im Erwerbsleben vor und informieren Sie über aktuelle Themen und Trends am Arbeitsmarkt.

Nicole Kowalski

Eu 50021

Dienstag, 13.01.26,
16:30 Uhr
Vhs-Haus
Teilnahme kostenfrei

Arbeiten mit dem Laptop - langsam und verständlich

In diesem Kurs lernen Sie in einem langsamen Tempo den Umgang mit einem Laptop. Die Inhalte werden gut nachvollziehbar in kleinen Schritten erklärt. Sie entdecken die Tastatur und Maus, üben das Schreiben von Texten, verfassen E-Mails, gestalten Bilder, speichern Dateien und finden sie wieder. Außerdem machen wir Sie mit dem Internet vertraut und zeigen Ihnen, wie Sie Bücher, Musik und Filme herunterladen, Reisen organisieren und online einkaufen können. Der Kurs legt besonderen Wert auf Datenschutz und Sicherheit. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wir stellen Laptops zur Verfügung, Sie können aber auch gerne Ihren eigenen Laptop mit Windows 10 oder 11 mitbringen.

Dr. Udo Klussmann

Eu 50100

6 x donnerstags, ab 25.09.25
09:30 - 11:15 Uhr
Vhs-Haus
14 UStd., 117,60 Euro

Dr. Udo Klussmann

Eu 50101

6 x donnerstags, ab 15.01.26
09:30 - 11:15 Uhr
Vhs-Haus
14 UStd., 117,60 Euro

Dr. Udo Klussmann

Eu 50102

6 x donnerstags, ab 16.04.26
09:30 - 11:15 Uhr
Vhs-Haus
14 UStd., 117,60 Euro

Sicher im Netz: Tipps für Ihren Online-Schutz

- Vortrag -

Das Internet ist aus unserem Alltag kaum mehr wegzudenken - egal, ob beim Surfen, Einkaufen, Kommunizieren oder Arbeiten. Doch mit den vielen Vorteilen kommen auch Risiken, die wir kennen und verstehen sollten, um uns bestmöglich zu schützen. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihre persönlichen Daten schützen, sichere Passwörter erstellen und Betrugsversuche wie Phishing erkennen können. Außerdem geben wir praktische Tipps für sicheres Surfen, den Umgang mit Updates und Virenschutzprogrammen. Ziel ist es, Ihnen das nötige Wissen zu vermitteln, damit Sie das Internet sicherer und selbstbewusster nutzen können.

Fritz Meyer

Eu 50130

Mittwoch, 08.10.25,

18:15 Uhr

Vhs-Haus

12,50 Euro

Android-Smartphone und Tablet

- Kleinstgruppe -

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

Dr. Udo Klussmann

Eu 50105

6 x dienstags, ab 23.09.25

09:30 - 11:00 Uhr

Vhs-Haus

12 UStd., 100,80 Euro

Dr. Udo Klussmann

Eu 50106

6 x dienstags, ab 14.04.26

09:30 - 11:00 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!



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

- Kleinstgruppe -

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

Dr. Udo Klussmann

Eu 50112

2 x samstags, ab 07.02.26

09:30 - 11:45 Uhr

Vhs-Haus

6 UStd., 50,40 Euro

Office-Grundlagen

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

Fritz Meyer

Eu 50221

6 x mittwochs, ab 15.04.26

16:30 - 18:00 Uhr

Vhs-Haus

12 UStd., 91,20 Euro

inkl. 24,00 Euro bes. Aufwand

IHR ZUVERLÄSSIGER PARTNER SEIT ÜBER 100 JAHREN

KRIPKE

ELEKTRO • TV + KUNDENDIENST

BRAAKER STRASSE 8 · 23701 EUTIN-NEUDORF

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

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

PowerPoint-Grundlagen - Vorträge interessant gestalten

Sie erlernen in diesem Kurs den grundlegenden Umgang mit PowerPoint. Erfahren Sie, wie Sie Präsentationen planen, erstellen und vorführen. Neben der Beherrschung der Software lernen die Teilnehmenden einen Vortrag zu planen, zu strukturieren und interessant zu gestalten. Voraussetzung: gute PC-Kenntnisse

Fritz Meyer

Eu 50215

5 x mittwochs, ab 18.02.26
10:00 - 11:30 Uhr
Vhs-Haus
10 UStd., 74,50 Euro
inkl. 18,50 Euro Lehrbuch

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, das einfache Berechnungen und die entsprechende Darstellung der Ergebnisse leicht und schnell gelingen. Außerdem werfen wir einen Blick auf ähnliche Programme wie OpenOffice, Numbers u.a. Voraussetzung: gute PC-Kenntnisse

Fritz Meyer

Eu 50207

5 x mittwochs, ab 05.11.25
16:30 - 18:00 Uhr
Vhs-Haus
10 UStd., 74,50 Euro
inkl. 18,50 Euro Lehrbuch

Fritz Meyer

Eu 50208

5 x mittwochs, ab 14.01.26
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. Voraussetzung: vorherige Teilnahme am Excel-Grundlagenkurs oder entsprechende Grundkenntnisse.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie das Lehrbuch aus dem Excel-Grundlagenkurs bereits besitzen.

Fritz Meyer

Eu 50210

5 x mittwochs, ab 25.02.26
16:30 - 18:00 Uhr
Vhs-Haus
10 UStd., 74,50 Euro
inkl. 18,50 Euro Lehrbuch
(Grundlagen)

Tipp

Sie möchten hier Werbung für Ihre Firma machen?
Rufen Sie uns gerne an.



Programmieren mit C und Arduino - Einstieg

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

Fritz Meyer

Eu 50310

3 x mittwochs, ab 14.01.26
10:00 - 11:30 Uhr
Vhs-Haus
6 UStd., 50,40 Euro
zzgl. Materialkosten
30,00 - 40,00 Euro

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

Level 1: Geeignet für Anwender*innen ohne Vorkenntnisse

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

Level 3: Geeignet für routinierte Anwender*innen

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

Best Practices - ideenreiches Design mit Canva Content Marketing mit „Wow-Effekt!“

- **Online-Kurs in Kooperation mit der Förde-vhs** -

In der digitalen Kommunikation kommt visuellen Inhalten eine zentrale Bedeutung zu. Die Umsetzung kreativer Designideen fällt mittels Canva besonders leicht. Voraussetzung: Level 2 bis 3

Dozent*in der

Förde-vhs

Eu 50250

Montag, 27.10.25,
18:30 - 21:30 Uhr
online
4 UStd., 30,50 Euro
keine Ermäßigung

Content Marketing mit Canva Online-Creative-Tool der Master Class

- **Online-Kurs in Kooperation mit der Förde-vhs** -

Innerhalb eines visuellen Marketings lassen sich mit Canva sogenannte Memes - also kreative, sich im Idealfall viral verbreitende Inhalte - erstellen. Voraussetzung: Level 1 bis 2

Dozent*in der

Förde-vhs

Eu 50251

Freitag, 09.01.26,
18:00 - 19:00 Uhr
online
2 UStd., 18,50 Euro
keine Ermäßigung

Best Practices - erfolgreiche Kampagnen mit Instagram

Strategien für mehr Reichweite und Engagement

- Online-Kurs in Kooperation mit der Förde-vhs -

Instagram ist eine der wichtigsten Social-Media-Plattformen für Selbstständige, Unternehmen und Kreative. Der gekonnte Einsatz im Social Media Marketing wird in diesem Kurs vorgestellt.

Voraussetzung: Level 2 bis 3

Dozent*in der

Förde-vhs

Eu 50253

Mittwoch, 29.10.25,

18:30 - 21:30 Uhr

online

4 UStd., 30,50 Euro

keine Ermäßigung

Social Media Marketing mit Instagram

Erfolgskonzepte und -strategien im Business

- Online-Kurs in Kooperation mit der Förde-vhs -

Instagram gehört zu den am meisten genutzten sozialen Medien bzw. Netzwerken weltweit. Primär ausgerichtet auf ein Video- und Foto-Sharing ermöglicht es ein extrem wirkungsvolles, bild-basiertes Social Media Marketing. Gerade für kleine und mittlere Unternehmen (KMU) stellt es sich als eine Low-Budget-Alternative zu klassischen Kommunikationsmitteln - im Printbereich etwa Flyer, Plakate usw. - dar. Voraussetzung: Level 1 bis 2

Dozent*in der

Förde-vhs

Eu 50254

Freitag, 09.01.26,

20:00 - 21:30 Uhr

online

2 UStd., 18,50 Euro

keine Ermäßigung

KI-Assistenzen im Büromanagement

Anpassung und Optimierung von Arbeitsabläufen

- Online-Kurs in Kooperation mit der Förde-vhs -

Die Anforderungen an ein effektives Büromanagement sind hoch. Arbeitsabläufe müssen regelmäßig an sich ändernde Rahmenbedingungen angepasst und optimiert werden. KI-Assistenzen können insoweit erheblich zur Produktivitätssteigerung beitragen.

Voraussetzung: Level 1 bis 2

Dozent*in der

Förde-vhs

Eu 50255

Mittwoch, 04.02.26,

18:00 - 19:30 Uhr

online

2 UStd., 18,50 Euro

keine Ermäßigung





Clowns-Workshop: Entdecke Dich selbst mit roter Nase

Gewinnen Sie einen Einblick in die Welt des Clowns: Mit roter Nase spielerisch und leicht dem Unvorhergesehenen begegnen. Lachen in der Gemeinschaft entfaltet Kraft, fördert Wahrnehmung, Einfühlungsvermögen und Kreativität. Improvisation, Spontaneität und Fehler als Chancen zu sehen, stärken Verbindung und Vertrauen. Die kleinste Maske der Welt lädt ein, den Kopf auszu-schalten, Grenzen zu erkunden und sich selbst neu zu entdecken.

**Beatrix Schmidtke,
Ute-Maria Bleicker
Eu 20480**

Samstag, 29.11.25,
09:30 - 14:30 Uhr
Vhs-Haus
7 UStd., 50,40 Euro

Lama-Wanderung: Die Sinne neu entdecken

Bei dieser besonderen Lama-Wald-Wanderung stehen die Sinne im Mittelpunkt. Durch leichte Übungen können Sie Ihre Stimmung wahrnehmen, sich erden und die Atmosphäre der Natur intensiv erleben. Das Angebot basiert auf jahrelanger Erfahrung des Kursleiters als Schauspieler, Dozent und „Lama-Flüsterer“. Nach einer kurzen Einführung lernen Sie Ihr "eigenes" Lama kennen und führen es an der Leine.

**Ines Schneider,
Hartmut Lange
Eu 11020**

Samstag, 13.09.25,
11:00 - 14:00 Uhr
Kasseedorf
(genaue Ortsangabe folgt)
4 UStd., 68,80 Euro
inkl. 40,00 Euro für
bes. Aufwand

Info

Neue Angebote und
aktuelle
Änderungen finden Sie stets
auf unserer
Homepage.
Schauen Sie
regelmäßig vorbei - es
lohnt sich!

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

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 "Gesundheitsschützendes 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 30187

Freitag, 26.09.25
16:30 - 18:30 Uhr,
Samstag, 27.09.25
09:00 - 15:00 Uhr,
Sonntag, 28.09.25
10:00 - 12:00 Uhr,
Vhs-Haus
14 UStd., 73,60 Euro
inkl. 5,00 Euro Handout

Kerstin Wieland

Eu 30188

Freitag, 06.03.26
16:30 - 18:30 Uhr,
Samstag, 07.03.26
09:00 - 15:00 Uhr,
Sonntag, 08.03.26
10:00 - 12:00 Uhr,
Vhs-Haus
14 UStd., 73,60 Euro
inkl. 5,00 Euro Handout

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 ein wenig vertrauter werden, und dem selbstständigen Üben kann nochmal ein kleiner, freundlicher Anstoß gegeben werden.

Kerstin Wieland

Eu 30189

Samstag, 20.09.25
10:00 - 11:30 Uhr,
Samstag, 25.10.25
10:00 - 11:30 Uhr,
Samstag, 15.11.25
10:00 - 11:30 Uhr,
Vhs-Haus
6 UStd., 44,40 Euro

Kerstin Wieland

Eu 30190

Samstag, 24.01.26
10:00 - 11:30 Uhr,
Samstag, 28.02.26
10:00 - 11:30 Uhr,
Samstag, 28.03.26
10:00 - 11:30 Uhr,
Vhs-Haus
6 UStd., 44,40 Euro

Kerstin Wieland

Eu 30191

Samstag, 18.04.26
10:00 - 11:30 Uhr,
Samstag, 30.05.26
10:00 - 11:30 Uhr,
Samstag, 27.06.26
10:00 - 11:30 Uhr,
Vhs-Haus
6 UStd., 44,40 Euro



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

Qigong für den Rücken

Aufrichten zwischen Himmel und Erde

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

Qigong

18 Bewegungen Taiji Qigong

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

Qigong zum Wohlfühlen

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

Almut Schmitz

Eu 30180

12 x montags, ab 08.09.25
18:15 - 19:45 Uhr
Vhs-Haus
24 UStd., 88,80 Euro

Almut Schmitz

Eu 30181

10 x montags, ab 12.01.26
18:15 - 19:45 Uhr
Vhs-Haus
20 UStd., 74,00 Euro

Almut Schmitz

Eu 30182

11 x montags, ab 13.04.26
18:15 - 19:45 Uhr
Vhs-Haus
22 UStd., 81,40 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 08.09.25
20:00 - 21:30 Uhr
Vhs-Haus
24 UStd., 88,80 Euro

Almut Schmitz

Eu 30185

10 x montags, ab 12.01.26
20:00 - 21:30 Uhr
Vhs-Haus
20 UStd., 74,00 Euro

Almut Schmitz

Eu 30186

11 x montags, ab 13.04.26
20:00 - 21:30 Uhr
Vhs-Haus
22 UStd., 81,40 Euro

FELDENKRAIS®-Workshop

Entdecken Sie die FELDENKRAIS®-Methode! In diesem Workshop lernen Sie, Ihre Bewegungsmuster bewusst wahrzunehmen, ungünstige Gewohnheiten zu erkennen und durch Alternativen zu ersetzen. Ziel ist es, sowohl körperlich als auch geistig beweglicher zu werden. Der Kurs ist für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Gerald Schlimmermann

Eu 30280

Samstag, 13.09.25,
09:30 - 14:45 Uhr
Das FELDENKRAIS® Haus Schlimmermann
7 UStd., 44,30 Euro
inkl. 10,00 Euro bes. Aufwand

Gerald Schlimmermann

Eu 30281

Samstag, 08.11.25,
09:30 - 14:45 Uhr
Das FELDENKRAIS® Haus Schlimmermann
7 UStd., 44,30 Euro
inkl. 10,00 Euro bes. Aufwand

Gerald Schlimmermann

Eu 30282

Samstag, 10.01.26,
09:30 - 14:45 Uhr
Das FELDENKRAIS® Haus Schlimmermann
7 UStd., 44,30 Euro
inkl. 10,00 Euro bes. Aufwand

Gerald Schlimmermann

Eu 30283

Samstag, 21.03.26,
09:30 - 14:45 Uhr
Das FELDENKRAIS® Haus Schlimmermann
7 UStd., 44,30 Euro
inkl. 10,00 Euro bes. Aufwand

FELDENKRAIS® - Kurs

Kennenlernen und vertiefen

Entdecken Sie die FELDENKRAIS®-Methode! In diesem Kurs lernen Sie, Ihre Bewegungsmuster bewusst wahrzunehmen, ungünstige Gewohnheiten zu erkennen und durch Alternativen zu ersetzen. Ziel ist es, sowohl körperlich als auch geistig beweglicher zu werden. Der Kurs ist für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Gerald Schlimmermann

Eu 30284

7 x mittwochs, ab 15.04.26
09:45 - 11:15 Uhr
Das FELDENKRAIS® Haus Schlimmermann
14 UStd., 88,60 Euro
inkl. 20,00 Euro für bes. Aufwand



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

- Bildungsurlaub -

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

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

Sabine Bahnmann

Eu 30290

Montag, 27.10.25 -
Donnerstag, 30.10.25,
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 Bahnmann

Eu 30291

Dienstag, 07.04.26 -
Freitag, 10.04.26,
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!

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 andere unterhalb des Kopfes bewegen. Wenn Sie nach Möglichkeiten suchen, weniger Ihre "Zähne zusammen zu beißen" oder sich weniger "hartnäckig" und verspannt zu fühlen, könnte die FELDENKRAIS®-Methode für Sie interessant sein. Ziel dieser körperorientierten Lernmethode ist es, einen Weg zu mehr Körpergefühl und Leichtigkeit aufzuzeigen.

Sabine Bahnmann

Eu 30292

Samstag, 25.10.25,
14:00 - 18:00 Uhr
Vhs-Haus

6 UStd., 29,40 Euro

Sabine Bahnmann

Eu 30293

Samstag, 24.01.26,
14:00 - 18:00 Uhr
Vhs-Haus

6 UStd., 29,40 Euro

Tip

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

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, 30.11.25,

14:00 - 19:00 Uhr

Vhs-Haus

7 UStd., 41,30 Euro

inkl. 7,00 Euro bes. Aufwand

Tipp

Aktuelles und
Neues finden
Sie auf unserer
Homepage!

Das FELDENKRAIS®-Haus

Schlimmermann



Gerald Schlimmermann

Zertifizierter FELDENKRAIS® Practitioner FVD

Systemischer Berater

01712074991

Heidrun Schlimmermann-Jacobs

Systemische Therapeutin und Beraterin • SG •

Sozialpädagogin B.A.

01711289117



23701 Eutin, Plöner Straße 20



Achtsamkeit

Oft sind wir in Gedanken überall, nur nicht dort, wo wir gerade sind. In diesem Kurs erlernen 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 16.09.25
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 13.01.26
17:00 - 18:00 Uhr
Vhs-Haus
14 UStd., 51,80 Euro

Claudia Abratis

Eu 30173

11 x dienstags, ab 14.04.26
17:00 - 18:00 Uhr
Vhs-Haus
15 UStd., 55,50 Euro

Achtsamkeit & Meditation

Workshop

Unser Alltag ist oft mit Stress verbunden. Häufig kreisen die Gedanken, der Nacken verspannt sich, der Kopf schmerzt. Achtsamkeit ist eine Methode die uns hilft, wieder ins Hier und Jetzt zu kommen, Ein wichtiges Tool hierfür ist die Meditation. Beide Methoden werden erläutert und auch praktisch geübt.

Claudia Abratis

Eu 30174

Samstag, 11.10.25,
10:00 - 13:00 Uhr
Vhs-Haus
4 UStd., 19,60 Euro

Claudia Abratis

Eu 30175

Samstag, 28.02.26,
10:00 - 13:00 Uhr
Vhs-Haus
4 UStd., 19,60 Euro

Autogenes Training

In unserer hektischen und herausfordernden Welt fällt es vielen Menschen immer schwerer Ihre innere Ruhe zu bewahren oder wieder zu finden. Hierfür ist das Autogene Training bestens geeignet ! Sie lernen die Grundlagen nach dem Erfinder Johannes Heinrich Schulz . Entspannungsgeschichten für Jung und Alt aus dem Alltag sowie weitere Entspannungsübungen runden den Kurs ab.

Peter-Heinrich Uwe Bahr

Eu 30176

8 x dienstags, ab 09.09.25

16:30 - 18:00 Uhr

Vhs-Haus

16 UStd., 78,40 Euro

Peter-Heinrich Uwe Bahr

Eu 30177

8 x dienstags, ab 02.12.25

16:30 - 18:00 Uhr

Vhs-Haus

16 UStd., 78,40 Euro

Peter-Heinrich Uwe Bahr

Eu 30178

8 x dienstags, ab 17.03.26

16:30 - 18:00 Uhr

Vhs-Haus

16 UStd., 78,40 Euro



Kontorhaus UTINA



Pitzner & Schleuter
GmbH & Co. KG

Elisabethstr. 72
23701 Eutin

☎: 0 45 21 / 79 27 0

info@pitzner-schleuter-kg.de

Wir vermieten

- Büroräume
- Gewerbeflächen
- Praxisräume



Klangbaden - Baden im Klang

Entspannung am Wochenende

Entdecken Sie die wohltuende Kraft der Klänge! In diesem Kurs können Sie durch das bewusste Lauschen der faszinierenden Instrumente wie Handpan, Shrutibox, Koshi-Windspiele und Sansula Frieden und Regeneration erleben. Das Ziel ist es, den Geist zu entspannen, den Alltagsstress loszulassen und inneres Gleichgewicht zu finden. Nach einer Einstimmung umhüllen Sie harmonische Klänge, gefolgt von einer Stillezeit zum Nachwirken lassen und der Möglichkeit zum Austausch. Die Übungen werden im Sitzen oder Liegen ausgeführt.

Diana Wenck

Eu 30150

Sonntag, 05.10.25,
15:00 - 17:15 Uhr
Vhs-Haus
3 UStd., 19,70 Euro
inkl. 5 Euro bes. Aufwand

Diana Wenck

Eu 30151

Sonntag, 15.03.26,
15:00 - 17:15 Uhr
Vhs-Haus
3 UStd., 19,70 Euro
inkl. 5 Euro bes. Aufwand

Diana Wenck

Eu 30152

Sonntag, 07.06.26,
15:00 - 17:15 Uhr
Vhs-Haus
3 UStd., 19,70 Euro
inkl. 5 Euro bes. Aufwand

Kraftquelle Atem und Mantra - Entspannung für Körper und Geist

In diesem Kurs nehmen wir uns bewusst Zeit, um Körper und Geist in Einklang zu bringen und innere Ruhe zu finden. Durch eine Mischung aus Atemübungen, Phantasiereisen und Mantrasingen (aus dem Kundalini Yoga) können Sie entspannen, aufladen und neue Energie schöpfen.

Brita Pilgren

Eu 30140

5 x donnerstags, ab 06.11.25
19:30 - 21:00 Uhr
Vhs-Haus
10 UStd., 37,00 Euro

Brita Pilgren

Eu 30141

5 x donnerstags, ab 22.01.26
19:30 - 21:00 Uhr
Vhs-Haus
10 UStd., 37,00 Euro

Brita Pilgren

Eu 30142

5 x donnerstags, ab 21.05.26
19:30 - 21:00 Uhr
Vhs-Haus
10 UStd., 37,00 Euro

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 11.09.25
05:45 - 6:30 Uhr
Vhs-Haus
12 UStd., 58,80 Euro

Dr. Ludger Iske

Eu 30161

10 x donnerstags, ab 08.01.26
05:45 - 6:30 Uhr
Vhs-Haus
10 UStd., 49,00 Euro

Dr. Ludger Iske

Eu 30162

10 x donnerstags, ab 16.04.26
05:45 - 6:30 Uhr
Vhs-Haus
10 UStd., 49,00 Euro

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.

Dagmar Königshoff

Eu 30100

11 x montags, ab 08.09.25
16:30 - 18:00 Uhr
Vhs-Haus
22 UStd., 81,40 Euro

Claudia Abratis

Eu 30103

11 x donnerstags, ab 11.09.25
09:00 - 10:30 Uhr
Vhs-Haus
22 UStd., 81,40 Euro

Claudia Abratis

Eu 30106

10 x dienstags, ab 13.01.26
18:15 - 19:45 Uhr
Vhs-Haus
20 UStd., 74,00 Euro

Claudia Abratis

Eu 30109

10 x donnerstags, ab 15.01.26
18:15 - 19:45 Uhr
Vhs-Haus
20 UStd., 81,40 Euro

Dagmar Königshoff

Eu 30112

11 x mittwochs, ab 15.04.26
16:30 - 18:00 Uhr
Vhs-Haus
22 UStd., 81,40 Euro

Claudia Abratis

Eu 30101

11 x dienstags, ab 09.09.25
18:15 - 19:45 Uhr
Vhs-Haus
22 UStd., 81,40 Euro

Claudia Abratis

Eu 30104

11 x donnerstags, ab 11.09.25
18:15 - 19:45 Uhr
Vhs-Haus
22 UStd., 81,40 Euro

Dagmar Königshoff

Eu 30107

11 x mittwochs, ab 07.01.26
16:30 - 18:00 Uhr
Vhs-Haus
22 UStd., 81,40 Euro

Dagmar Königshoff

Eu 30110

10 x montags, ab 13.04.26
16:30 - 18:00 Uhr
Vhs-Haus
20 UStd., 74,00 Euro

Claudia Abratis

Eu 30113

10 x donnerstags, ab 16.04.26
09:00 - 10:30 Uhr
Vhs-Haus
20 UStd., 74,00 Euro

Dagmar Königshoff

Eu 30102

11 x mittwochs, ab 10.09.25
16:30 - 18:00 Uhr
Vhs-Haus
22 UStd., 81,40 Euro

Dagmar Königshoff

Eu 30105

10 x montags, ab 12.01.26
16:30 - 18:00 Uhr
Vhs-Haus
20 UStd., 74,00 Euro

Claudia Abratis

Eu 30108

10 x donnerstags, ab 15.01.26
09:00 - 10:30 Uhr
Vhs-Haus
20 UStd., 74,00 Euro

Claudia Abratis

Eu 30111

11 x dienstags, ab 14.04.26
18:15 - 19:45 Uhr
Vhs-Haus
22 UStd., 81,40 Euro

Claudia Abratis

Eu 30114

10 x donnerstags, ab 16.04.26
18:15 - 19:45 Uhr
Vhs-Haus
20 UStd., 74,00 Euro

Info

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



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 30115

10 x freitags, ab 12.09.25
09:30 - 11:00 Uhr
Vhs-Haus
20 UStd., 74,00 Euro

Dagmar Königshoff

Eu 30117

10 x freitags, ab 09.01.26
09:30 - 11:00 Uhr
Vhs-Haus
20 UStd., 74,00 Euro

Dagmar Königshoff

Eu 30119

9 x freitags, ab 17.04.26
09:30 - 11:00 Uhr
Vhs-Haus
18 UStd., 66,60 Euro

Cathrin Stoltenberg-Schütt

Eu 30116

10 x dienstags, ab 09.09.25
09:00 - 10:30 Uhr
Vhs-Haus
20 UStd., 74,00 Euro

Cathrin Stoltenberg-Schütt

Eu 30118

10 x dienstags, ab 13.01.26
09:00 - 10:30 Uhr
Vhs-Haus
20 UStd., 74,00 Euro

Cathrin Stoltenberg-Schütt

Eu 30120

10 x dienstags, ab 21.04.26
09:00 - 10:30 Uhr
Vhs-Haus
20 UStd., 74,00 Euro

Yoga experience

In Yoga experience geht es darum, eigene Erfahrungen zu machen. Die Stunden enthalten kraftvolle Sequenzen, die Ausdauer und auch Grenzen sichtbar machen können. 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 30127

6 x dienstags, ab 09.09.25
19:30 - 20:45 Uhr
Vhs-Haus
10 UStd., 37,00 Euro

DURCHBLICK
IM DIGITALEN
ZEITALTER

BRILLEN HOTH

SEIT 1950

brillen-hoth.de

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 30121

11 x montags, ab 08.09.25
15:15 - 16:15 Uhr
Vhs-Haus
15 UStd., 55,50 Euro

Dagmar Königshoff

Eu 30122

10 x montags, ab 12.01.26
15:15 - 16:15 Uhr
Vhs-Haus
14 UStd., 51,80 Euro

Dagmar Königshoff

Eu 30123

10 x montags, ab 13.04.26
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 30124

10 x montags, ab 08.09.25
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 30125

10 x montags, ab 12.01.26
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 30126

10 x montags, ab 13.04.26
09:30 - 11:00 Uhr
Awo-Bürgerhaus, Kellerseestr. 22,
Bad Malente-Gremsmühlen
20 UStd., 104,00 Euro
inkl. 30,00 Euro bes. Aufwand

Herzöffnung

- Yoga-Workshop -

Stimulierende Übungen zur Öffnung des Herzens und zum Erkennen und Lösen von Blockaden stehen an diesem Vormittag im Fokus.

Anja Domann

Eu 301261

Samstag, 20.09.25,
10:00 - 13:00 Uhr
Vhs-Haus
4 UStd., 19,60 Euro

Super Brain Yoga

- Yoga-Workshop -

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

Anja Domann

Eu 301262

Samstag, 10.01.26,
10:00 - 13:00 Uhr
Vhs-Haus
4 UStd., 19,60 Euro



Yoga Nidra

- Yoga-Workshop -

In diesem Workshop lernen Sie Yoga Nidra kennen - eine geführte Meditationstechnik, mit der ein Zustand zwischen Wachen und Schlafen erreicht werden kann. Durch sanfte Anleitungen und Atemübungen wird Stress abgebaut, die Konzentration verbessert und neue Energie getankt.

Claudia Abratis

Eu 301263

Samstag, 22.11.25,
10:00 - 13:00 Uhr
Vhs-Haus
4 UStd., 19,60 Euro

Claudia Abratis

Eu 301264

Samstag, 18.04.26,
10:00 - 13:00 Uhr
Vhs-Haus
4 UStd., 19,60 Euro

Fröhlich in Bewegung: Lach-Yoga trifft Tanz

Entdecken Sie in unserem Kurs „Lach-Yoga und Tanz“ eine wunderbare Kombination aus Spaß, Bewegung und Wohlbefinden. 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. Nach den Lachübungen laden wir Sie ein, mit fröhlicher Musik zu tanzen. Leichte Bewegungen und rhythmische Klänge sorgen für einen fröhlichen und energiegeladenen Abschluss. Dieser Kurs ist perfekt für alle, die Freude an Bewegung haben, neue Energie tanken möchten und Spaß in Gemeinschaft suchen. Lassen Sie sich von der positiven Stimmung anstecken und erleben Sie, wie Körper und Geist in Einklang kommen!

Jennifer Koch

Eu 30128

Sonntag, 14.12.25,
15:00 - 17:45 Uhr
Vhs-Haus
4 UStd., 23,60 Euro
inkl. 4,00 Euro bes. Aufwand

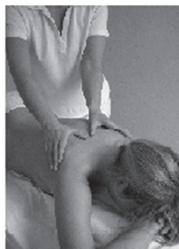
Jennifer Koch

Eu 30129

Sonntag, 01.03.26,
15:00 - 17:45 Uhr
Vhs-Haus
4 UStd., 23,60 Euro
inkl. 4,00 Euro bes. Aufwand

Physiotherapie-Praxis M. Klein-Manowski

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



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



Kundalini-Yoga®

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

Astrid Werner

Eu 30131

11 x montags, ab 08.09.25
18:15 - 19:45 Uhr
Vhs-Haus
22 UStd., 107,80 Euro

Astrid Werner

Eu 30132

11 x mittwochs, ab 10.09.25
18:15 - 19:45 Uhr
Vhs-Haus
22 UStd., 107,80 Euro

Astrid Werner

Eu 30133

10 x montags, ab 12.01.26
18:15 - 19:45 Uhr
Vhs-Haus
20 UStd., 98,00 Euro

Astrid Werner

Eu 30134

10 x mittwochs, ab 14.01.26
18:15 - 19:45 Uhr
Vhs-Haus
20 UStd., 98,00 Euro

Astrid Werner

Eu 30135

10 x montags, ab 13.04.26
18:15 - 19:45 Uhr
Vhs-Haus
20 UStd., 98,00 Euro

Astrid Werner

Eu 30136

10 x mittwochs, ab 15.04.26
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 301371

Sonntag, 28.09.25,
09:30 - 13:00 Uhr
Vhs-Haus
5 UStd., 24,50 Euro

Astrid Werner

Eu 301372

Sonntag, 23.11.25,
09:30 - 13:00 Uhr
Vhs-Haus
5 UStd., 24,50 Euro

Astrid Werner

Eu 301373

Sonntag, 11.01.26,
09:30 - 13:00 Uhr
Vhs-Haus
5 UStd., 24,50 Euro

Astrid Werner

Eu 301374

Sonntag, 22.03.26,
09:30 - 13:00 Uhr
Vhs-Haus
5 UStd., 24,50 Euro

Astrid Werner

Eu 301375

Sonntag, 17.05.26,
09:30 - 13:00 Uhr
Vhs-Haus
5 UStd., 24,50 Euro

Astrid Werner

Eu 301376

Sonntag, 05.07.26,
09:30 - 13:00 Uhr
Vhs-Haus
5 UStd., 24,50 Euro



Selbstbehauptung und -verteidigung

- Workshop für Frauen ab 16 Jahren -

Körpersprache und verbales Auftreten sind Teil der Selbstbehauptung. Durch Demonstration eigener Willensstärke zeigt man, dass man kein leichtes Opfer ist. Im Kurs werden einfache, effektive Selbstverteidigungstechniken trainiert, inklusive Schläge, Tritte sowie Knie- und Ellenbogentechniken an Pratzen und Schlagkissen.

Martina Baumgardt

Eu 30005

Freitag, 19.09.25,
16:30 - 19:00 Uhr
Kampfkunst Academy Eutin,
Am Markt 7-8
4 UStd., 14,80 Euro

Osteoporose-Gymnastik

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

Thomas Immig

Eu 30220

10 x mittwochs, ab 17.09.25
10:00 - 11:00 Uhr
Vhs-Haus
14 UStd., 51,80 Euro

Thomas Immig

Eu 30221

10 x mittwochs, ab 17.09.25
11:15 - 12:15 Uhr
Vhs-Haus
14 UStd., 51,80 Euro

Thomas Immig

Eu 30222

10 x mittwochs, ab 07.01.26
10:00 - 11:00 Uhr
Vhs-Haus
14 UStd., 51,80 Euro

Thomas Immig

Eu 30223

10 x mittwochs, ab 07.01.26
11:15 - 12:15 Uhr
Vhs-Haus
14 UStd., 51,80 Euro

Thomas Immig

Eu 30224

10 x mittwochs, ab 15.04.26
10:00 - 11:00 Uhr
Vhs-Haus
14 UStd., 51,80 Euro

Thomas Immig

Eu 30225

10 x mittwochs, ab 15.04.26
11:15 - 12:15 Uhr
Vhs-Haus
14 UStd., 51,80 Euro



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

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

Dr. Udo Klussmann
Quitschenberg 10
23701 Eutin

Tel. 04521 7747283
0151 40731842



PC-Doktor
Eutin



**SPIELZEIT
2025/2026**

NEUSTADT IN HOLSTEIN
THEATERSAAL AN DER
JACOB-LIENAU-SCHULE

**DAS
THEATER-
PROGRAMM**
FÜR GANZ OSTHOLSTEIN

Abonnementsverkauf
bis 30. Juni 2025
Neustädter Rathaus, Zimmer 10
Telefon 04561 619-321
E-Mail: theater@stadt-neustadt.de

Einzelkartenverkauf u. a. bei:

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

Weitere Informationen auch zum
Online-Ticketing finden Sie auf

„Theater in der Stadt“
dankt seinen Paten

Balticum Verlag
„der reporter“

eska Kaufhaus

Sparkasse Holstein

Stadtwerke
Neustadt
in Holstein

Markt-Apotheke

17. 10. 2025
Abo rot

Nein zum Geld!

Komödie mit Boris Aljinovic, Erika Skrotzki, Janina Stopper und Boris V. Jacoby

14. 11. 2025
Abo gelb

Das Gasthaus an der Themse

Kriminalstück nach Edgar Wallace
mit Sabine Schmidt-Kirchner, Bernd E. Jäger van Boxen,
Andreas Werth, Hannes Ducke u. a.

21. 11. 2025
Abo grün

Der Vorleser

Schauspiel mit Sina-Maria Gerhardt, Johan Richter, Tobias Dürr,
Franziska Schulze und Anjorka Strechel

5. 12. 2025
ohne Abo

The Music of Genesis

LIVE IN CONCERT – THE BEST FROM 1976 – 1980

31. 12. 2025
ohne Abo

Silvesterkonzert mit Appeltown Washboard Worms

Mehr als 40 Jahre Boogie-Woogie-Skiffle-Rock

9. 1. 2026
Abo gelb

Tratsch im Treppenhaus

Komödie mit dem Ensemble des Hamburger Ohnsorg-Theaters
und Heidi Mahler auf ihrer Abschiedstournee

23. 1. 2026
Abo rot

Endlich allein

Komödie mit Tanja Schumann, Markus Majowski, Sebastian
Prange, Tim Tegtmeier, Fabian Baecker und Jana Engel

13. 2. 2026
Abo grün

Warte nur, balde kängurst auch du!

Ein musikalisch-literarischer Ringelnetz-Abend
mit Ulrich Gebauer und Ralf Schink

20. 2. 2026
Abo rot

Küss langsam – mit dir im falschen Film!

Komödie mit Jennifer Ehnert und Michael Ehnert

6. 3. 2026
Abo grün

Black Mountain

Psychothriller von Brad Birch
mit Alexander Milz, Rebecca Lara Müller und Mirja Henking

13. 3. 2026
ohne Abo

Der Tatortreiniger – Staffel 1

Comedy mit Jan Schuba, Petra Nadolny, Michael Schäfer und
Laura Vorgang

20. 3. 2026
Abo gelb

Extrawurst (plattdeutsch)

Komödie mit dem Ensemble des Hamburger Ohnsorg-Theaters



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

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

Christiane Dunker-Kobza Eu 30230

12 x donnerstags, ab 11.09.25
15:00 - 15:45 Uhr
Vhs-Haus
12 UStd., 44,40 Euro

Christiane Dunker-Kobza Eu 30231

12 x donnerstags, ab 11.09.25
16:00 - 16:45 Uhr
Vhs-Haus
12 UStd., 44,40 Euro

Christiane Dunker-Kobza Eu 30232

10 x donnerstags, ab 08.01.26
15:00 - 15:45 Uhr
Vhs-Haus
10 UStd., 37,00 Euro

Christiane Dunker-Kobza Eu 30233

10 x donnerstags, ab 08.01.26
16:00 - 16:45 Uhr
Vhs-Haus
10 UStd., 37,00 Euro

Christiane Dunker-Kobza Eu 30234

10 x donnerstags, ab 16.04.26
15:00 - 15:45 Uhr
Vhs-Haus
10 UStd., 37,00 Euro

Christiane Dunker-Kobza Eu 30235

10 x donnerstags, ab 16.04.26
16:00 - 16:45 Uhr
Vhs-Haus
10 UStd., 37,00 Euro

Fit bis ins hohe Alter

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Übungen im Liegen vermeiden möchten oder nicht durchführen können. Im Stehen, Gehen und Sitzen wird Gelenkigkeit, Muskelkraft, Ausdauer, Kondition und Gleichgewicht trainiert - Voraussetzung für ein selbstbestimmtes und eigenständiges Leben.

Silke Stave

Ma 30236

8 x dienstags, ab 09.09.25
17:00 - 18:00 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Therapiehalle
11 UStd., 68,20 Euro
inkl. 27,50 Euro bes. Aufwand
14-täglich

Silke Stave

Ma 30237

6 x dienstags, ab 13.01.26
16:00 - 16:45 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Therapiehalle
8 UStd., 49,60 Euro
inkl. 20,00 Euro bes. Aufwand
14-täglich

Beckenbodentraining für Frauen

In diesem Kurs lernen Frauen, ihren Beckenboden bewusst wahrzunehmen und erhalten wichtiges Wissen über seine Funktion. Mit gezielten Übungen wird die Muskulatur gestärkt und einem Funktionsverlust wirksam vorgebeugt - ideal zur Gesundheitsvorsorge in jedem Alter.

Sandra Weber

Eu 30203

6 x dienstags, ab 09.09.25
18:15 - 19:15 Uhr
Vhs-Haus
8 UStd., 39,20 Euro

Entspannt bewegen - bewegt entspannt

In diesem Kurs erleben Sie entspannte Bewegungseinheiten, die im Stehen, Gehen und Sitzen stattfindet. Sanfte, fließende Elemente aus Qigong, Pilates und Tai Chi werden in einem ruhigen Tempo miteinander verbunden. Jeder Stunde endet mit einer wohltuenden Entspannung im Liegen.

Sandra Weber

Eu 30204

6 x dienstags, ab 04.11.25
18:15 - 19:15 Uhr
Vhs-Haus
8 UStd., 39,20 Euro

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 30238

9 x montags, ab 08.09.25
18:15 - 19:00 Uhr
C.-M.-v.-Weber-Schule
Gelber Klinkerbau, 2. OG
9 UStd., 44,10 Euro

Anja Wiebe

Eu 30239

9 x montags, ab 12.01.26
18:15 - 19:00 Uhr
C.-M.-v.-Weber-Schule
Gelber Klinkerbau, 2. OG
9 UStd., 44,10 Euro

Anja Wiebe

Eu 30240

9 x montags, ab 13.04.26
18:15 - 19:00 Uhr
C.-M.-v.-Weber-Schule
Gelber Klinkerbau, 2. OG
9 UStd., 44,10 Euro

Curvy Fitness & Dance Day

Für Menschen mit einem BMI ab 30

Ein bewegter Tag für Menschen mit BMI ab 30: Starten Sie mit sanftem Stretching, gefolgt von Curvy Fitness drinnen und draußen und entdecken Sie Ihre tänzerische Seite mit Curvy Dance - von easy bis sinnlich. Zum Abschluss erwartet Sie eine entspannende Curvy Relax-Einheit. Ob Sie an allen Einheiten teilnehmen möchten, entscheiden Sie selbst vor Ort. Die geplanten Zeiten finden Sie auf unserer Homepage unter www.vhs-eutin.de.

Jennifer Koch

Eu 30249

Sonntag, 12.10.25,
09:00 - 16:00 Uhr
Vhs-Haus
10 UStd., 47,00 Euro
inkl. 10,00 Euro bes. Aufwand

Jennifer Koch

Eu 30250

Sonntag, 21.06.26,
09:00 - 16:00 Uhr
Vhs-Haus
10 UStd., 47,00 Euro
inkl. 10,00 Euro bes. Aufwand



Interesse an einem **GESUNDHEITSKURS DER VOLKSHOCHSCHULE?**

Sie beziehen Leistungen über das Jobcenter Ostholstein?

Wir haben einen GUTSCHEIN für Sie!

Gültig in der Volkshochschule Eutin

... für Kurse aus dem Bereich „Gesundheit“

Wenn Sie Bürgergeld über das Jobcenter Ostholstein beziehen und Interesse an einem Gutschein für einen Gesundheitskurs haben, wenden Sie sich gerne an Ihre Ansprechperson im Jobcenter!

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.



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 30252

9 x montags, ab 08.09.25
16:15 - 17:00 Uhr
C.-M.-v.-Weber-Schule
Gelber Klinkerbau, 2. OG
9 UStd., 44,10 Euro

Anja Wiebe

Eu 30253

9 x montags, ab 08.09.25
17:15 - 18:00 Uhr
C.-M.-v.-Weber-Schule
Gelber Klinkerbau, 2. OG
9 UStd., 44,10 Euro

Anja Wiebe

Eu 30254

9 x montags, ab 12.01.26
16:15 - 17:00 Uhr
C.-M.-v.-Weber-Schule
Gelber Klinkerbau, 2. OG
9 UStd., 44,10 Euro

Anja Wiebe

Eu 30255

9 x montags, ab 12.01.26
17:15 - 18:00 Uhr
C.-M.-v.-Weber-Schule
Gelber Klinkerbau, 2. OG
9 UStd., 44,10 Euro

Anja Wiebe

Eu 30256

9 x montags, ab 13.04.26
16:15 - 17:00 Uhr
C.-M.-v.-Weber-Schule
Gelber Klinkerbau, 2. OG
9 UStd., 44,10 Euro

Anja Wiebe

Eu 30257

9 x montags, ab 13.04.26
17:15 - 18:00 Uhr
C.-M.-v.-Weber-Schule
Gelber Klinkerbau, 2. OG
9 UStd., 44,10 Euro

Nordic Walking - Grundlagen

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

Cornelia Schlicker

Ma 30244

4 x dienstags, ab 14.04.26
17:30 - 19:00 Uhr
Diekseeepromenade Malente, Höhe Bootshaus
8 UStd., 39,20 Euro

Cornelia Schlicker

Ma 30245

4 x dienstags, ab 02.06.26
17:30 - 19:00 Uhr
Diekseeepromenade Malente, Höhe Bootshaus
8 UStd., 39,20 Euro



mattiehaus

 Familienhilfe

 Frühförderung

 Heilpädagogische Förderung

 Logopädie

 Ergotherapie

mattiehaus GmbH
Segenhörn 6
23701 Eutin

Tel.: 04521 - 84 99 48

info@mattiehaus.de
www.mattiehaus.de



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 09.09.25
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 13.01.26
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 14.04.26
17:00 - 18:00 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Therapiehalle
8 UStd., 49,60 Euro
inkl. 20,00 Euro bes. Aufwand

Rückenfit

Spiralmuskeltraining

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

Anke Försterling

Eu 30208

10 x mittwochs, ab 10.09.25
08:30 - 09:30 Uhr
Vhs-Haus
14 UStd., 51,80 Euro

Anke Försterling

Eu 30210

10 x mittwochs, ab 14.01.26
08:30 - 09:30 Uhr
Vhs-Haus
14 UStd., 51,80 Euro

Anke Försterling

Eu 30212

10 x mittwochs, ab 15.04.26
08:30 - 09:30 Uhr
Vhs-Haus
14 UStd., 51,80 Euro

Anke Försterling

Eu 30209

10 x donnerstags, ab 11.09.25
18:15 - 19:15 Uhr
Vhs-Haus
14 UStd., 51,80 Euro

Anke Försterling

Eu 30211

10 x donnerstags, ab 15.01.26
18:15 - 19:15 Uhr
Vhs-Haus
14 UStd., 51,80 Euro

Anke Försterling

Eu 30213

10 x donnerstags, ab 16.04.26
18:15 - 19:15 Uhr
Vhs-Haus
14 UStd., 51,80 Euro

Physio-Fitness

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

Sandra Weber

Eu 30217

8 x dienstags, ab 13.01.26
18:00 - 19:00 Uhr
Wilhelm-Wisser-Schule,
Gymnastikhalle
11 UStd., 40,70 Euro

Bodyfit für Frauen

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

Anke Försterling

Eu 30214

10 x donnerstags, ab 11.09.25
17:00 - 18:00 Uhr
Vhs-Haus
14 UStd., 51,80 Euro

Anke Försterling

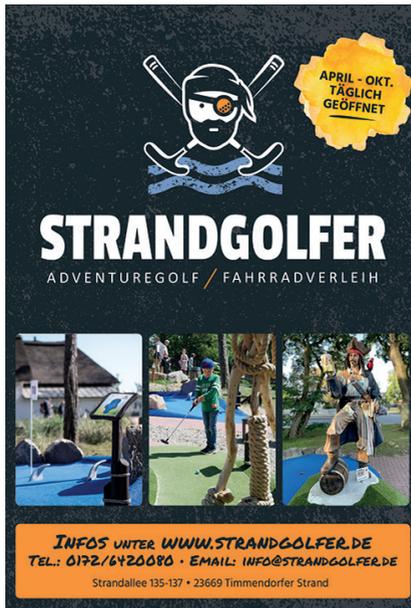
Eu 30215

10 x donnerstags, ab 15.01.26
17:00 - 18:00 Uhr
Vhs-Haus
14 UStd., 51,80 Euro

Anke Försterling

Eu 30216

10 x donnerstags, ab 16.04.26
17:00 - 18:00 Uhr
Vhs-Haus
14 UStd., 51,80 Euro



STRANDGOLFER
ADVENTUREGOLF / FAHRRADVERLEIH

APRIL - OKT.
TÄGLICH
GEÖFFNET

INFOS UNTER WWW.STRANDGOLFER.DE
TEL.: 0192/6420080 • EMAIL: INFO@STRANDGOLFER.DE
Strandallee 135-137 • 23669 Timmendorfer Strand



Aquafitness

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

Cornelia Schlicker

Ma 30260

12 x mittwochs, ab 10.09.25
16:45 - 17:30 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Bewegungsbad
12 UStd., 120,00 Euro
inkl. 30,00 Euro bes. Aufwand

Cornelia Schlicker

Ma 30261

12 x mittwochs, ab 10.09.25
17:30 - 18:15 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Bewegungsbad
12 UStd., 120,00 Euro
inkl. 30,00 Euro bes. Aufwand

Cornelia Schlicker

Ma 30262

12 x mittwochs, ab 10.09.25
18:15 - 19:00 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Bewegungsbad
12 UStd., 120,00 Euro
inkl. 30,00 Euro bes. Aufwand

Cornelia Schlicker

Ma 30263

12 x donnerstags, ab 11.09.25
18:00 - 18:45 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Bewegungsbad
12 UStd., 120,00 Euro
inkl. 30,00 Euro bes. Aufwand

Cornelia Schlicker

Ma 30264

12 x donnerstags, ab 11.09.25
18:45 - 19:30 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Bewegungsbad
12 UStd., 120,00 Euro
inkl. 30,00 Euro bes. Aufwand

Cornelia Schlicker

Ma 30265

10 x mittwochs, ab 07.01.26
16:45 - 17:30 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Bewegungsbad
10 UStd., 100,00 Euro
inkl. 25,00 Euro bes. Aufwand

Cornelia Schlicker

Ma 30266

10 x mittwochs, ab 07.01.26
17:30 - 18:15 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Bewegungsbad
10 UStd., 100,00 Euro
inkl. 25,00 Euro bes. Aufwand

Cornelia Schlicker

Ma 30267

10 x mittwochs, ab 07.01.26
18:15 - 19:00 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Bewegungsbad
10 UStd., 100,00 Euro
inkl. 25,00 Euro bes. Aufwand

Cornelia Schlicker

Ma 30268

10 x donnerstags, ab 08.01.26
18:00 - 18:45 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Bewegungsbad
10 UStd., 100,00 Euro
inkl. 25,00 Euro bes. Aufwand

Cornelia Schlicker

Ma 30269

10 x donnerstags, ab 08.01.26
18:45 - 19:30 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Bewegungsbad
10 UStd., 100,00 Euro
inkl. 25,00 Euro bes. Aufwand

Cornelia Schlicker

Ma 30270

10 x mittwochs, ab 15.04.26
16:45 - 17:30 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Bewegungsbad
10 UStd., 100,00 Euro
inkl. 25,00 Euro bes. Aufwand

Cornelia Schlicker

Ma 30271

10 x mittwochs, ab 15.04.26
17:30 - 18:15 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Bewegungsbad
10 UStd., 100,00 Euro
inkl. 25,00 Euro bes. Aufwand

Cornelia Schlicker

Ma 30272

10 x mittwochs, ab 15.04.26
18:15 - 19:00 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Bewegungsbad
10 UStd., 100,00 Euro
inkl. 25,00 Euro bes. Aufwand

Cornelia Schlicker

Ma 30273

10 x donnerstags, ab 16.04.26
18:00 - 18:45 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Bewegungsbad
10 UStd., 100,00 Euro
inkl. 25,00 Euro bes. Aufwand

Cornelia Schlicker

Ma 30274

10 x donnerstags, ab 16.04.26
18:45 - 19:30 Uhr
Mühlenbergklinik Malente,
Bewegungsbad
10 UStd., 100,00 Euro
inkl. 25,00 Euro bes. Aufwand

Ernährungsumstellung

Es gibt diverse Möglichkeiten, die Ernährung so umzustellen, dass das Abnehmen, Gewicht halten oder Entschlacken leichter fällt und man sogar satt wird. In diesem Kurs erhalten Sie aktuelle Informationen über das Intervallfasten, Basische Ernährung, Low-Carb-Ernährung, Scheinfasten und Tipps für die Umsetzung in Ihrem Alltag.

Isabella Tatusch

Eu 30310

Samstag, 24.01.26,
10:00 - 13:00 Uhr
Vhs-Haus
3 UStd., 19,70 Euro
inkl. 5,00 Euro Material

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, 14.10.25,
18:15 Uhr
Vhs-Haus
12,50 Euro
keine Ermäßigung

Dr. Elena Bulanova

Eu 30353

Dienstag, 17.02.26,
18:15 Uhr
Vhs-Haus
12,50 Euro
keine Ermäßigung



Kursportal Schleswig-Holstein

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

www.sh-kursportal.de

Gefördert durch:



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



Basics der Küche

Kochkurs für Erwachsene

Entdecken Sie die Freude am Kochen! Egal, ob Sie Kochen von Grund auf neu erlernen oder Ihre Fähigkeiten erweitern möchten. Dieser Kurs bietet Ihnen die perfekte Gelegenheit, kreativ zu werden und neue Rezepte auszuprobieren. Im ersten Teil dieses Kurses lernen Sie, wie Sie einen Grundteig zubereiten, der sich für verschiedene Anwendungen, wie z. B. Quiches, gefüllte Teigtaschen, Brötchen, u.v.m. eignet. Im zweiten Teil dreht sich alles um die vielseitigen Kombinationsmöglichkeiten von Kartoffeln, Reis, Gemüse und Fleischteig. Wünsche der Teilnehmenden werden aufgegriffen.

Monika Samways

Ma 30500

2 x mittwochs, ab 10.09.25

18:00 - 20:30 Uhr

Schule an den Auewiesen, Malente
Küche

7 UStd., 41,40 Euro

inkl. 10,00 Euro Lebensmittelumlage

inkl. 5,50 Euro bes. Aufwand

Monika Samways

Ma 30501

2 x donnerstags, ab 05.02.26

18:00 - 20:30 Uhr

Schule an den Auewiesen, Malente
Küche

7 UStd., 41,40 Euro

inkl. 10,00 Euro Lebensmittelumlage

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 30505

Samstag, 11.10.25,

14:00 - 17:45 Uhr

Albert-Mahlstedt-Schule

5 UStd., 48,50 Euro

inkl. 6,00 Euro Lebens-

mittelumlage

inkl. 5,50 Euro bes. Aufwand



COX

Wir haben für Sie gekocht!

Mo-Fr 11:30-14:30

Vossplatz 2 Eutin

www.cox-eutin.de

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

Der Sommelier (IHK), Frank Hermes, verfügt über reiches Wissen zum Thema Wein und wird im Laufe des Abends 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 während des Abends 4 - 5 ausgewählte Weine inkl. kleiner Speisen (Brot, Käse, Oliven) verkostet.

Frank Hermes

Eu 30570

Samstag, 13.09.25,
19:30 - 22:30 Uhr
Vhs-Haus

4 UStd., 74,10 Euro

inkl. 39,00 Euro Lebensmittelumlage
inkl. 5,50 Euro bes. Aufwand

Frank Hermes

Eu 30571

Samstag, 08.11.25,
19:30 - 22:30 Uhr
Vhs-Haus

4 UStd., 74,10 Euro

inkl. 39,00 Euro Lebensmittelumlage
inkl. 5,50 Euro bes. Aufwand

Weinreise Deutschland - eine Entdeckungsreise in 5 Etappen

Wir entdecken gemeinsam das Weinland Deutschland in seiner ganzen Vielfalt - von Nord nach Süd, von West nach Ost.

- Fakten & Zahlen zum Weinland Deutschland
- Welche offiziellen Weinanbaugebiete gibt es in Deutschland?
- Was zeichnet sie aus hinsichtlich Typik, Terroir, Klima und Boden?
- Welche Rebsorten werden angebaut?
- Wie schmecken die Weine der Gebiete?
- Wer sind die Menschen hinter den Weinen?

Es werden 5 - 7 verschiedene Weine je Termin verkostet.

Frank Hermes

Eu 30573

5 x freitags
20.02.26, 13.03.26
10.04.26, 08.05.26
05.06.26

jeweils 18:30 - 20:45 Uhr
Vhs-Haus

15 UStd., 266,50 Euro

inkl. 150,00 Euro Lebensmittelumlage
inkl. 5,50 Euro bes. Aufwand

Info

Unsere Teilnahme- und Stornobedingungen finden Sie ab Seite 92



Vegane und vegetarische Snacks

Ob als Vorspeise, Fingerfood oder kleiner Snack für die lockere Runde, es gibt viele Gelegenheiten für das unkomplizierte Essvergnügen. An diesem Abend werden wohlschmeckende, vegetarische und vegane Köstlichkeiten zubereitet, die alle leicht herzustellen sind.

Antje Thomsen

Eu 30510

Mittwoch, 19.11.25,

17:30 - 21:15 Uhr

Albert-Mahlstedt-Schule

5 UStd., 34,00 Euro

inkl. 10,00 Euro Lebensmittelumlage

inkl. 5,50 Euro bes. Aufwand

Antje Thomsen

Eu 30511

Mittwoch, 25.03.26,

17:30 - 21:15 Uhr

Albert-Mahlstedt-Schule

5 UStd., 34,00 Euro

inkl. 10,00 Euro Lebensmittelumlage

inkl. 5,50 Euro bes. Aufwand

vhs Volkshochschule
der Stadt Eutin

Besuchten 2022 den Kurs
„Meet and Eat: Zusammen
isst man weniger allein“

**Die Volkshochschule
Vielleicht der
Beginn von etwas
ganz Großem.**

Finde Freunde fürs Leben. Koch mit, entdecke neue Kulturen und Sprachen. Werde Teil der vhs-Community und starte jetzt deinen Kurs!

#zukunftsor_t_vhs

vhs-eutin.de

Die Japanische Küche gilt als eine der gesündesten der Welt. Dabei wird Wert auf Ausgewogenheit und Balance gelegt. Detaillierte Angaben zu den einzelnen Kursen dieser Reihe finden Sie auf der Homepage unter www.vhs-eutin.de.

Japanische Küche - Gyoza

Japanische Gyoza von Grund auf selbst gemacht! In diesem Kochkurs tauchen Sie ein in die japanische Küche ein und lernen, wie man den Gyoza-Teig selbst herstellt, traditionell füllt und richtig zubereitet.

Jennifer Koch

Eu 30520

Samstag, 20.09.25,
15:00 - 18:00 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
4 UStd., 41,30 Euro
inkl. 15,00 Euro Lebensmittelumlage
inkl. 11,50 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.

Jennifer Koch

Eu 30521

Samstag, 10.01.26,
15:00 - 18:00 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
4 UStd., 41,30 Euro
inkl. 15,00 Euro Lebensmittelumlage
inkl. 11,50 Euro bes. Aufwand

Japanische Küche - Onigri

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie japanische Reisbällchen (Onigiri) selbst zubereiten - mit unterschiedlichen Füllungen und ganz ohne komplizierte Technik.

Jennifer Koch

Eu 30522

Samstag, 28.02.26,
15:00 - 18:00 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
4 UStd., 41,30 Euro
inkl. 15,00 Euro Lebensmittelumlage
inkl. 11,50 Euro bes. Aufwand

Japanische Küche - Miso Ramen

Wir bereiten eine beliebte Variante der japanischen Nudelsuppe zu - mit selbst gekochter Brühe und verschiedenen klassischen Einlagen. Einfache Schritte, großer Geschmack.

Jennifer Koch

Eu 30523

Samstag, 20.06.26,
15:00 - 18:00 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
4 UStd., 41,30 Euro
inkl. 15,00 Euro Lebensmittelumlage
inkl. 11,50 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, 21.11.25,
18:00 - 22:30 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
6 UStd., 42,70 Euro
inkl. 15,00 Euro Lebensmittelumlage
inkl. 5,50 Euro bes. Aufwand

Fernando Ruiz-Acebes

Eu 30531

Freitag, 30.01.26,
18:00 - 22:30 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
6 UStd., 42,70 Euro
inkl. 15,00 Euro Lebensmittelumlage
inkl. 5,50 Euro bes. Aufwand

Fernando Ruiz-Acebes

Eu 30532

Freitag, 20.03.26,
18:00 - 22:30 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
6 UStd., 42,70 Euro
inkl. 15,00 Euro Lebensmittelumlage
inkl. 5,50 Euro bes. Aufwand



DACHDECKERMEISTER

EWALD STRAUCH G m b H

„Wir lieben Dächer!“

FLACHDACH • STEILDACH
FASSADE • BAUKLEMPNEREI

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

Matjes- und Fischsalate

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

André Weidtkamp

Eu 30550

Montag, 22.09.25,
18:30 - 21:30 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
4 UStd., 38,30 Euro
inkl. 18,00 Euro Lebensmittelumlage
inkl. 5,50 Euro bes. Aufwand

Rezepte aus Laos, Kambotscha und Myanmar

In Asien haben sich viele kleinere, regionale Küchen etabliert, die es verdient haben aus dem Schattendasein empor zu kommen. Lernen Sie die kulinarischen Erlebnisse Hinterindiens kennen.

André Weidtkamp

Eu 30551

Montag, 24.11.25,
18:30 - 21:30 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
4 UStd., 35,30 Euro
inkl. 15,00 Euro Lebensmittelumlage
inkl. 5,50 Euro bes. Aufwand

Griechische Küche

Zimt- und Anisgeruch, Lamm und Olivenöl und natürlich Feta - das und viel mehr erwartet Sie an diesem Abend. Ein Hauch von Sommerurlaub im November.

Griechisch-
Kurs
Seite 30

André Weidtkamp

Eu 30552

Montag, 26.01.26,
18:30 - 21:30 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
4 UStd., 35,30 Euro
inkl. 15,00 Euro Lebensmittelumlage
inkl. 5,50 Euro bes. Aufwand

Indische Küche

Eigentlich verbietet es sich von "der Indischen Küche" zu sprechen! Mehr als 1 Milliarde Menschen bringen unterschiedlichste kulinarische Ausprägungen mit sich. Sie lernen heute Reisgerichte und Currys; aber auch Kartoffeln - vegetarisch, vegan, mit Fleisch und immer mit einem Feuerwerk an Gewürzen - kennen. Der Abend ist nicht rein vegetarisch ausgelegt!

André Weidtkamp

Eu 30554

Montag, 23.03.26,
18:30 - 21:30 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
4 UStd., 35,30 Euro
inkl. 15,00 Euro Lebensmittelumlage
inkl. 5,50 Euro bes. Aufwand

Dänische Küche

An diesem Abend geht es um mehr als Hot Dog oder pølser med brød. Traditionelles aus Dänemarks Töpfen und Pfannen.

Dänisch-
Kurse
Seite 24

André Weidtkamp

Eu 30555

Montag, 20.04.26,
18:30 - 21:30 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
4 UStd., 35,30 Euro
inkl. 15,00 Euro Lebensmittelumlage
inkl. 5,50 Euro bes. Aufwand



Arabisch-Orientalische Küche

Speziell in der arabischen Küche gibt es - durch die Ausgewogenheit und die reichhaltige Auswahl an Kräutern und Gewürzen - ein gesundes und schmackhaftes Angebot. Die orientalische Küche ist vielfältig, genussvoll und pikant. An jedem Kursabend gibt es ein Schwerpunktthema - lassen Sie sich von der Vielfalt überraschen!

Arabisch-Orientalisch: Vegetarisches 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.

Farah Ahmad Eu 30560

Freitag, 07.11.25,
18:30 - 22:00 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
5 UStd., 38,00 Euro
inkl. 14,00 Euro Lebens-
mittelumlage
inkl. 5,50 Euro bes. Aufwand

Arabisch-Orientalisch: Vor- und Hauptgerichte nicht nur vegetarisch

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

Farah Ahmad Eu 30562

Freitag, 06.02.26,
18:30 - 22:00 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
5 UStd., 38,00 Euro
inkl. 14,00 Euro Lebensmittelumlage
inkl. 5,50 Euro bes. Aufwand

Farah Ahmad Eu 30563

Montag, 28.04.26,
18:30 - 22:00 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
5 UStd., 38,00 Euro
inkl. 14,00 Euro Lebensmittelumlage
inkl. 5,50 Euro bes. Aufwand

Arabisch-Orientalisch Grillen

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

Farah Ahmad Eu 30568

Freitag, 29.05.26,
18:30 - 22:00 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
5 UStd., 38,00 Euro
inkl. 14,00 Euro Lebensmittelumlage
inkl. 5,50 Euro bes. Aufwand

Farah Ahmad Eu 30569

Montag, 29.06.26,
18:30 - 22:00 Uhr
Albert-Mahlstedt-Schule
5 UStd., 38,00 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:	Mobil-Nr.:
----------	------------

E-Mail-Adresse:

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

Auszug aus den Teilnahmebedingungen:

- Anmeldung:** Wenn Sie bei der Vhs mitmachen möchten, müssen Sie sich vorher anmelden.
- Verbindliche Anmeldung:** Die Anmeldung ist fest. Sie können nur bis zu einem bestimmten Zeitpunkt absagen.
- Bestätigung:** Sie bekommen eine Nachricht von uns. Das ist Ihre Anmeldebestätigung.
- Bezahlung:** Sie müssen den Kurs zu Beginn bezahlen.
- Abmeldung:** Wenn Sie doch nicht teilnehmen möchten, müssen Sie sich rechtzeitig abmelden. Schreiben Sie dafür an das Büro der Vhs.
- Wichtig:** Wenn Sie nicht zum Kurs kommen, müssen Sie trotzdem bezahlen.
- 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.
- Regeln:** Mit Ihrer Anmeldung sagen Sie: Ich bin mit den Regeln der Vhs einverstanden.

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

Kursorte

Eutin:

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

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

Feldenkrais-Haus, LernBewegung, Plöner Str. 20

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

Goldschmiede Otte, Schusterweg 2 a, Groß Meinsdorf

Hospizinitiative, Albert-Mahlstedt-Str. 20

Kampfkunst Academy, Markt 7, Eingang über Stadtgraben

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

Kreisbibliothek, Schlossplatz 2

Rathaus Eutin, Sitzungssaal, Markt 1

Schloss Eutin, Schlossplatz 5

Schule am Kleinen See, Musikraum, Lübsche Koppel 7

Schwentinehof, Hauptstr. 2, Sibbersdorf

Vhs-Haus, Plöner Str. 19

Wilhelm-Wisser-Schule, Elisabethstr. 59, Gymnastikhalle

Malente:

AWO-Bürgerhaus, Kellersseestr. 22

Mühlenbergklinik, Frahmsallee 1 – 7

Schule an den Auwiesen, Neversfelder Str. 11



Tipp

**Anregungen oder
Fragen?
Dann melden Sie
sich bei uns!**

Weiter mit Bildung! Fünf Schritte zur Bildungsfreistellung

1. Auswahl

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

2. Gespräch mit dem Arbeitgeber

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

3. Buchung

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

4. Teilnahme

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

5. Teilnahmebescheinigung

Nach der Weiterbildung reichen Sie Ihrem Arbeitgeber die Teilnahmebescheinigung ein.

Häufig gestellte Fragen:

Was bedeutet Bildungsurlaub?

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

Wer hat Anspruch?

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

Wie viele Tage?

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

Wer übernimmt die Kosten?

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

Wie kann ich mich abmelden?

Für alle BU-Veranstaltungen gilt, dass eine Abmeldung mindestens 28 Tage vor Beginn schriftlich in der Vhs vorliegen muss. Ist dies nicht der Fall, sind 50 Prozent - bei einer Abmeldung am Kursbeginntag 100 Prozent - der Gebühr zu entrichten.

Weiter mit Bildung!

Veranstaltungen mit anerkannter oder beantragter Bildungsfreistellung für Schleswig-Holstein

Titel	wann	Kurs- Nr.	Seite
Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung	27.10. - 30.10.25	G30290	60
Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung	07.04. – 10.04.26	G30291	60
Dänisch für Anfänger*innen, A1	06.07. – 10.07.26	G40302	24
Englisch für Anfänger*innen, A1	06.07. – 10.07.26	G40600	27
Spanisch Hören und Verstehen, A1.2	06.07. – 10.07.26	G42205	31
Systemisches Coaching – Die Führungskraft als Coach	10.08. – 14.08.26	G10612	48

Sie haben Fragen?

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

Service

Termine:

Das Studienjahr beginnt am 8.9.2025 und endet am 3.7.2026. Nach Weihnachten beginnt der Unterricht am 7.1.2026. In den Schulferien und an Feiertagen findet in der Regel kein Unterricht statt.

Ferientermine:

Herbst:	Mo,	20.10.25	-	Fr,	31.10.25
Weihnachten:	Fr,	19.12.25	-	Di,	6.1.26
Ostern:	Do,	26.3.26	-	Fr,	10.4.26
Himmelfahrt:				Fr,	15.5.26
Sommer:	Mo,	6.7.26	-	Sa,	15.8.26

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:

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!

Die Anmeldebestätigung gilt gleichzeitig als Zahlungsaufforderung. Eine gesonderte Rechnungsstellung erfolgt nicht.

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 ohne Abmeldung 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 (ab 10,00 Euro) 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.

Übersicht über Abmeldefristen und Zahlungsverpflichtungen

Die Nichteinhaltung der Abmeldefristen verpflichtet zur Zahlung des Teilnahmeentgelts. Das gilt auch im Falle einer Erkrankung. Abmeldungen sind schriftlich oder per E-Mail an das Vhs-Büro zu richten. Eine Abmeldung bei der Kursleitung oder Nichtteilnahme am Kurs entbindet nicht von der Zahlungspflicht.

Veranstaltungstyp	Eingang der Abmeldung bei der Vhs
Sprachkurse mit mehr als 4 Kursterminen	- nach dem 2. Kurstermin volles Teilnahmeentgelt - bis 1 Tag vor Beginn des 2. Kurstermins kostenfrei
Sprachkurse mit weniger als 4 Kursterminen	- am Kursbeginn tag volles Teilnahmeentgelt - 6 bis 1 Kalendertag/e vor Kursbeginn 50 % des Teilnahmeentgelts - mind. 7 Kalendertage vor Kursbeginn kostenfrei
Bewegungskurse	- am Kursbeginn tag volles Teilnahmeentgelt - 6 bis 1 Kalendertag/e vor Kursbeginn 50 % des Teilnahmeentgelts - mind. 7 Kalendertage vor Kursbeginn kostenfrei
Bildungsurlaubsveranstaltungen	- am Kursbeginn tag volles Teilnahmeentgelt zzgl. 100 % der Kosten für bes. Aufwand - 27 bis 1 Kalendertag/e vor Kursbeginn 50% des Teilnahmeentgelts zzgl. 100 % der Kosten für bes. Aufwand - mind. 28 Kalendertage vor Kursbeginn kostenfrei
Kochkurse	- am Kursbeginn tag volles Teilnahmeentgelt zzgl. 100 % der Lebensmittelumlage - 6 bis 1 Kalendertag/e vor Kursbeginn 50 % des Teilnahmeentgelts zzgl. 100 % der Lebensmittelumlage - mind. 7 Kalendertage vor Kursbeginn kostenfrei
Goldschmiedekurse	- am Kursbeginn tag volles Teilnahmeentgelt zzgl. 100 % der Kosten für bes. Aufwand - 13 bis 1 Kalendertag/e vor Kursbeginn 50% des Teilnahmeentgelts zzgl. 100 % der Kosten für bes. Aufwand - mind. 14 Tage 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

Achtsamkeit	61f	Kochen	80ff
Alphabetisierung	4f	Kommunikation	48f
Ältere	18, 50, 72	Kundalini-Yoga	69
Anmeldung	3, 87	Lern techniken	18
Aquafitness	78	Literatur	32
Autogenes Training	63	Malen	39f
Berufl. Orientierung	50	Meditation	62
Bewegung	57ff	Musik	46
Bildungsurlaub	24, 27, 31,48, 60, 90ff	Office-Anwendungen	52
Bücher	32	Online-Angebote	12ff, 54ff
Chor	46	Ordnung	8, 12
Computer	50ff	Pädagogik	19
Dänisch	24	Philosophie	10
Demenz	20f	Porträtzeichnen	37
Demokratie	9	Qigong	57f
Deutsch	25f	Reisen	22
Digitales	50ff	Schreiben	5, 32ff, 36
E lternkompass	19	Schwedisch	30
Englisch	27f	Selbsterfahrung	56f
Entspannung	61ff	Service	87ff
Ernährung	79	Smartphone	51
Excel	53	S panisch	31
F amilie	19	Sportbootführerschein	47
Fasten	79	Sprachen	23ff
Feldenkrais	59f	Sterbebegleitung	19
Fitness	72ff	Stornobedingungen	92ff
Fotografie	34	Stricken	45
Französisch	30	Systemisches Coaching	48
Frauen	7,34,45,70, 73, 70, 77	T aijiquan	59
Führungstraining	48	Tanz	35
G edächtnistraining	18	Teilnahmebedingungen	92f
Geschichte	7f, 33	Trommeln	46
Gestalten	41ff	V eranstaltungsräume	89
Goldschmieden	40	Vhs.wissen-live	12ff
Griechisch	30	Vorsorgevollmacht	19
Gymnastik	70ff	Vorträge	6, 12ff, 19
H andwerken	40ff	W alking	75
Hatha-Yoga	65ff	Wassergymnastik	78
I mpressum	96	Wein	81
Italienisch	30	Werken	40, 43ff
J ubiläum	6	Y oga	65ff
K alligrafie	36	Z eichnen	36ff

Impressum:

Herausgeberin: Vhs Eutin

Verantwortlich: Annette Rudolph

Layout: Birte Petersen
Kirsten Scheuch

Titelbild: Ulrike Plötz
Birte Petersen mit ChatGPT

Fotos: privat, UNIque-Reisen

Bildbearbeitung: Birte Petersen

Druck: Kreativ Druck und
Medienagentur GmbH
Neumünster



Auflage: 11.000 Stück

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

Danke!

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

**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 793291
a.rudolph@eutin.de**



Besuchte 2019 den
Kurs „Meine Rechte
in der Demokratie“



Die Volkshochschule
**Vielleicht der
Beginn von etwas
ganz Großem.**

Gestalte Demokratie mit. Bring dich ein. Nutze Vhs-Angebote zur politischen Bildung. Erlebe spannende Vorträge und Diskussionen. Finde jetzt den richtigen Kurs für dich.



WIR SUCHEN DICH (D|M|W)!

DUALE AUSBILDUNG

Verwaltungsfachangestellte/r

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



**Bewerbungs-
zeitraum**
23.2.-29.3.2026

Weitere Infos findest du
auf unserer Internetseite



STADT
EUTIN

DUALES STUDIUM (Bachelor of Arts)

„Allgemeine Verwaltung / Public Administration“

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



**Bewerbungs-
zeitraum**
8.9.-12.10.2025