

VORTRÄGE

RADTOUREN UND KUNSTAUSSTELLUNGEN

ENTSPANNUNGSKURSE  
UND MENTALTRAINING

AKTIV IM ALTER

SPRACHEN

SPORTBOOTFÜHRERSCHEINE

FOTOKURSE

FRÜHJAHR  
2024



Lernen bewegt unser Leben

Semesterprogramm der

**Volkshochschule**  
**Neustadt** in Holstein  
und **Grömitz**



Tel. 04561 619340  
[vhs@stadt-neustadt.de](mailto:vhs@stadt-neustadt.de)  
[www.VHSNEUSTADT.de](http://www.VHSNEUSTADT.de)

# „ SEHR GEEHRTE BÜRGERINNEN UND BÜRGER,

in einer Zeit, die von ständigem Wandel und herausfordernden weltpolitischen Ereignissen geprägt ist, ist Bildung mehr als je zuvor von entscheidender Bedeutung. Die Volkshochschule steht als lebendiger Beweis für unser Engagement, Wissen und Verständnis zu fördern.

Die Erwachsenenbildung bietet nicht nur die Möglichkeit, sich persönlich weiterzuentwickeln, sondern auch einen Raum, in dem wir gemeinsam die komplexen Fragen unserer Zeit beleuchten können. In der Auseinandersetzung mit aktuellen Geschehnissen und globalen Herausforderungen erkennen wir die Notwendigkeit, informierte Bürgerinnen und Bürger zu sein.

Als Trägerin der Volkshochschule leistet die Stadt Neustadt in Holstein nicht nur einen Beitrag zur individuellen Weiterbildung, sondern auch zur Bereicherung unseres kulturellen Angebots. Die Vielfalt der Kurse und Veranstaltungen spiegelt unsere Bemühungen wider, Bildung zugänglich und ansprechend zu gestalten.

Ich lade Sie herzlich ein, an den vielfältigen Angeboten unserer Volkshochschule teilzunehmen, um gemeinsam Wissen zu vertiefen, Perspektiven zu erweitern und einen konstruktiven Beitrag zur Gestaltung unserer Gesellschaft zu leisten.

Anmeldungen für die Kurse nimmt die Volkshochschule der Stadt Neustadt in Holstein gerne per Mail an [vhs@stadt-neustadt.de](mailto:vhs@stadt-neustadt.de), telefonisch unter 04561/619-340 oder im Internet unter [www.vhsneustadt.de](http://www.vhsneustadt.de) entgegen. “



A handwritten signature in black ink, which appears to read 'Mirko Spieckermann'. The signature is fluid and cursive.

Ihr  
**Mirko Spieckermann**  
Bürgermeister

## FRÜHJAHRSEMESTER 2024

Anmeldungen für die im Frühjahr beginnenden Kurse der Volkshochschulen Neustadt in Holstein und Grömitz werden ab Veröffentlichung dieses Programmhefts entgegengenommen. Für den Kurs, den Sie belegen wollen, können Sie sich schriftlich, telefonisch, persönlich oder im Internet anmelden. Eine Anmeldekarte finden Sie in diesem Heft. Wenn Sie an mehreren Kursen teilnehmen wollen, schreiben Sie mehrere Kursnummern auf die Anmeldekarte oder nehmen Sie persönlich Kontakt zu uns auf. Unser aktuelles Programm finden Sie auch auf unserer Internetseite [www.vhsneustadt.de](http://www.vhsneustadt.de). Grundsätzlich können Anmeldungen nur berücksichtigt werden, soweit im gewünschten VHS-Kurs noch Plätze frei sind.

### ÖFFNUNGSZEITEN DES VHS-BÜROS TEL. 04561/619-340

Montag - Freitag (außer mittwochs)  
von 09.30 bis 12.00 Uhr  
Donnerstagnachmittag von 15.00 bis 17.30 Uhr  
(In den Ferien ist das Büro geschlossen)

### KURSGEBÜHREN

Die unterschriebene Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Teilnehmer:innenentgelte. Die Teilnehmer:innenentgelte werden auf Basis der Entgeltordnung der Volkshochschule der Stadt Neustadt in Holstein erhoben. Leider ist derzeit noch kein Lastschriftverfahren möglich, die Teilnehmer:innenentgelte sind innerhalb von einer Woche nach Kursbeginn zu überweisen. Empfänger ist die

Stadt Neustadt in Holstein

Sparkasse Holstein

BIC: NOLADE21HOL

IBAN: DE67 2135 2240 0081 4108 54

Verwendungszweck: Nachname, Kursnr., VHS

Arbeitslosengeld II-Empfänger:innen wird eine Ermäßigung des Teilnehmerentgelts um 30 % gewährt. Schüler:innenermäßigungen gelten nur für besonders gekennzeichnete Kurse. Materialkosten und Kosten für Lehrbücher werden generell gesondert erhoben. Für die Durchführung eines Kurses ist eine Mindestteilnehmer:innenzahl von sechs Anmeldungen erforderlich. Wird diese Zahl nicht erreicht, muss die Durchführung des Kurses abgesagt werden.

## MITTEILUNGEN DER VHS

Zusätzlich zum Frühjahrsprogramm unterrichtet die Volkshochschule der Stadt Neustadt in Holstein die Interessenten über Sonderveranstaltungen durch Plakate, Anzeigen und Hinweise in der Presse. Terminänderungen vorbehalten.

### FERIENTERMINE

|                  |                           |
|------------------|---------------------------|
| Osterferien:     | 02.04.2024 – 19.04.2024   |
| Pfingstferien:   | 10.05.2024 – 11.05.2024   |
| Sommer:          | 22.07.2024 – 31.08.2024   |
| Herbstferien:    | 21.10.2024 – 01.11.2024   |
| Weihnachtsferien | 19.12.2024 – 07.01.2025   |
| Feiertage:       | 29.03.2024 (Freitag)      |
|                  | Karfreitag                |
|                  | 01.04.2024 (Montag)       |
|                  | Ostermontag               |
|                  | 01.05.2024 (Mittwoch)     |
|                  | Tag der Arbeit            |
|                  | 09.05.2024 (Donnerstag)   |
|                  | Christi Himmelfahrt       |
|                  | 20.05.2024 (Montag)       |
|                  | Pfingstmontag             |
|                  | 03.10.2024 (Donnerstag)   |
|                  | Tag der deutschen Einheit |
|                  | 31.10.2024 (Donnerstag)   |
|                  | Reformationstag           |

In den Ferien und an den gesetzlichen Feiertagen finden im Allgemeinen keine Kurse statt. (Angaben ohne Gewähr)

### HAFTPFLICHT

Hörer:innen der Volkshochschulen sind im Rahmen der jeweils geltenden Bestimmungen des Kommunalen Schadensausgleichs versichert. Weitergehende Ansprüche seitens der Hörer:innen sind ausdrücklich ausgeschlossen. Bei allen Veranstaltungen der VHS wird für die Garderobe nicht haftet.

### DATENSCHUTZ

Gemäß den Bestimmungen des Bundesdatenschutzgesetzes wird darauf hingewiesen, dass die VHS Neustadt in Holstein personenbezogene Daten ihrer Hörer:innen im Rahmen der Geschäftsverbindung gemäß der EU-Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) vom 28.05.2018 speichert und verarbeitet.

### WAS VERMISSEN SIE IN UNSEREM PROGRAMM?

Falls Sie Anregungen oder Tipps für uns haben oder vielleicht selber einen Kurs anbieten möchten, so melden Sie sich gern persönlich, telefonisch oder per Mail bei uns. Wir sind offen für alle Angebote!

## TELEFONLISTE DER KURSLEITERINNEN UND KURSLEITER FÜR DAS FRÜHJAHRSSEMESTER 2024

|                                |                 |
|--------------------------------|-----------------|
| Alpen, Ute.....                | 04561 / 513597  |
| Baier, Thomas.....             | 0171 / 3694286  |
| Becht, Monika .....            | 0172 / 9431998  |
| Bendfeldt, Reinhard.....       | 04561 / 513567  |
| Blaeschke, Bea .....           | 04561 / 5281638 |
| Braun, Rolf .....              | 04361 / 6378450 |
| Dürrfeldt, Kaatje .....        | 0176 / 32721944 |
| Dzieminski, Anna Elisa .....   | 04562 / 7393    |
| Evers, Heinrich .....          | 04561 / 4472    |
| Görtz, Karin.....              | 0176 / 34100983 |
| Hoyer, Galina .....            | 04561 / 50600   |
| Illes, Norbert .....           | 0173 / 4580548  |
| Krohnsnest, Mary V. ....       | 04528 / 1648    |
| Maschke, Ingrid.....           | 04561 / 2244    |
| Peters-Panzeri, Cesarina ..... | 0171 / 5115591  |
| Schiellmann-Ziehm, Ute .....   | 04561 / 17404   |
| Schubert, Mayra.....           | 0173 / 2939664  |
| Schröter, Jana.....            | 0157 / 79058033 |
| Spengler, Clementine.....      | 0163 / 8802537  |
| Stratmann, Hans .....          | 0171 / 2777267  |
| Tappert, Carola-Maria .....    | 04503 / 8988308 |
| Vogt, Regina.....              | 04561 / 17178   |

## IMPRESSUM

### GESAMTHERSTELLUNG:

Balticum Verlagsgesellschaft und Werbeagentur GmbH  
Hochtorstraße 19 · 23730 Neustadt in Holstein  
Tel.: 04561 / 51700 · [www.balticum.de](http://www.balticum.de)



### REDAKTION UND VERTRIEB:

Volkshochschule der Stadt Neustadt in Holstein,  
Mirco Schlippe & Kirsten Spitz, Tel.: 04561/619340

**FOTOS:** Stadt Neustadt in Holstein

Alle Angaben ohne Gewähr. Terminänderungen möglich.



**Stadt Neustadt**  
in Holstein



## VORTRÄGE

### VORTRAG - SPRACHE DER ORGANE

Was bedeutet es, wenn uns die Galle hochkommt, wenn wir glauben, wir schütteln uns alles aus dem Handgelenk und genau da sitzt der Schmerz? Welche Botschaften haben die Symptome und wie lernen wir, sie zu verstehen und zu nutzen? Dieses Seminar soll Ihnen einen kleinen Einblick in die Sprache der Organe geben. 3 € für das Skript werden separat berechnet.

Leitung: Carola-Maria Tappert

- 3,0 UStd. • Gebühr: 10 € • Termin: Samstag, 09.03.2024,
- 15 Uhr - 17 Uhr • VHS, Seminarraum

**Nr.: NV2010**

### VORTRAG - GESETZ DER ANZIEHUNG

Wir erschaffen mit unseren Gedanken unsere Welt.

Was ich aussende, kehrt zu mir zurück.

Diesen Gedanken nennt man auch das Gesetz der Resonanz oder der Anziehung.

Sende ich Freude aus, kommt diese zu mir zurück. Wenn ich Sorgen aussende, erhalte ich Grund zur Sorge. Unser Leben ist ein Spiegelbild unserer Gedanken. Sich und das, was man ins Leben zieht, verstehen lernen. Verantwortung dafür zu übernehmen wird in diesem Seminar das Thema sein. 3 € für das Skript werden separat berechnet.

Leitung: Carola-Maria Tappert

- 3,0 UStd. • Gebühr: 10 € • Termin: Samstag, 27.04.2024,
- 15 Uhr - 17 Uhr • VHS, Seminarraum

**Nr.: NV2011**

## BEGLEITETE RADTOUREN

### BEGLEITETE RADTOUR „LANDKUNSTSTÜCKE“

Eine Radtour unter der Leitung von Reinhard Bendfeldt, AD-FC-zertifizierter Guide und Kenner der schönsten Ecken Ostholsteins, von Hof zu Hof und von Kunstwerk zu Kunstwerk. Die Strecke ist ca. 35 km lang und auch für Ungeübte geeignet; festes Schuhwerk und ein Fahrradhelm werden empfohlen. Bitte für Getränke selbst sorgen und fünf Euro für Verköstigung vor Ort mitbringen.

Für Kinder und Jugendliche bis 14 Jahren ist die Teilnahme kostenlos.

Leitung: Reinhard Bendfeldt

- 7,0 UStd. • Gebühr: 7 € • Termin: Samstag, 25.05.2024,
- 10 Uhr - 15 Uhr
- Treffpunkt: Kremper Tor am Museum zeitTor

**Nr.: NE1110**

### **BEGLEITETE RADTOUR NATURSCHUTZGEBIET „OLDENBURGER BRUCH“**

Eine Radtour unter der Leitung von Reinhard Bendfeldt, AD-FC-zertifizierter Guide, zum „Oldenburger Bruch“ - zugehörig zur Niederung „Oldenburger Graben“. Die Niedermoorlandschaft bietet Lebensraum für viele bedrohte Tier- und Pflanzenarten. Das Schutzgebiet ist Bestandteil des europäischen ökologischen Netzes „Natura 2000“.

Die Strecke ist ca. 50 km lang und ein E-Bike wird empfohlen.

Bitte für Verpflegung selbst sorgen.

Für Kinder und Jugendliche bis 14 Jahren ist die Teilnahme kostenlos.

Leitung: Reinhard Bendfeldt

- 7,0 UStd. • Gebühr: 7 € • Termin: Samstag, 08.06.2024, 10 Uhr - 15 Uhr
- Treffpunkt: Kremper Tor am Museum zeitTor

**Nr.: NE1111**

### **AKTIV IM ALTER GELASSEN ÄLTER WERDEN - EIN KURSANGEBOT FÜR FRAUEN 60+ IMPULSE FÜR EINEN PERSPEKTIVENWECHSEL**

An drei Nachmittagen werden die positiven Elemente des Älterwerdens aufgezeigt.

Dieser individuelle Prozess, geprägt davon, wir wie aufwachsen und welche Herausforderungen wir in unserem Leben zu bewältigen hatten, eröffnet viele Möglichkeiten für (positive) Veränderungen. Die dritte Lebensphase scheint besonders spannend, weil wir einen Rollenwechsel vornehmen, der uns in das Privatleben entlässt und Raum für Interessen, Aktivitäten und Kreativität bietet. Folgende Methoden werden angewendet: Kurzvorträge aus der Altersforschung, Zweiergespräche und Diskussionen in der Gruppe, Schreibimpulse, Beispiele biografischer Erzählungen verschiedener Autorinnen.

Leitung: Monika Becht

- 16,0 UStd. • Gebühr: 56 € • Unterrichtstage: Fr. + Sa., Beginn: 16.02.2024, 14 Uhr - 18 Uhr • Kursdauer: 3 x
- VHS, Seminarraum

**Nr.: N10010**



## GEDÄCHTNISTRaining FÜR SENIOREN I

Geistig fit durch gemeinsame Gedächtnisübungen. Regelmäßiges Üben aktiviert die Merkfähigkeit und fördert die Konzentration. Mit Freude gemeinsam Lernerfolge erzielen. 5 € für Kopien werden separat abgerechnet.

Leitung: Carola-Maria Tappert

- 12,0 UStd. • Gebühr: 42 € • Unterrichtstage: Fr., Beginn: 02.02.2024, 10.30 Uhr - 12 Uhr,
- Kursdauer: 6 x • VHS, Seminarraum

**Nr.: N10011**

## GEDÄCHTNISTRaining FÜR SENIOREN II

Kursinhalt s. Kurs Nr. N10011

5 € für Kopien werden separat abgerechnet.

Leitung: Carola-Maria Tappert

- 12,0 UStd. • Gebühr: 42 € • Unterrichtstage: Fr., Beginn: 26.04.2024, 10.30 Uhr - 12 Uhr,
- Kursdauer: 6 x • VHS, Seminarraum

**Nr.: N10012**

## INTERNET SENIOREN-TREFF - INTERNET-CAFÉ

Die VHS und der Seniorenbeirat Neustadt in Holstein bieten mittwochs von 14.30 Uhr bis 17.00 Uhr einen kostenlosen Internet-Senioren-Treff im Seminarraum der VHS in der Kremper Straße an. Das Internet wird unter fachkundiger Leitung erkundet. In zwangloser Runde bei einer Tasse Kaffee findet ein Erfahrungsaustausch statt. Der Besuch des Treffs beinhaltet keinen Unterricht.

Leitung: Dietmar Schuster

## IPHONE FÜR EINSTEIGER:INNEN (NUR APPLE-GERÄTE)

Smartphone - das klingt einfach, manchmal ist es aber doch nicht so. Besonders der Anfang scheint schwer. Wir werden das neue Apple iPhone auspacken und lernen zuerst, das Gerät nach unseren persönlichen Wünschen einzurichten. Wir schauen uns die bereits installierten Apps an. Datensicherheit wird ein Thema sein, wenn wir eine App aus dem Apple App-Store installieren. Und es bleibt genügend Zeit für die Beantwortung von Fragen.

Leitung: Norbert Illes

- 8,0 UStd. • Gebühr: 36 € • Unterrichtstage: Mo., Beginn: 08.04.2024, 17 Uhr - 18.30 Uhr,
- Kursdauer: 4 x • VHS, Seminarraum

**Nr.: N50240**

## ANDROID SMARTPHONE FÜR EINSTEIGER:INNEN

Kursinhalt siehe Text „iPhone für Einsteiger:innen“. Der Kurs richtet sich ausschließlich an Besitzer von Android-Geräten.

Leitung: Norbert Illes

- 8,0 UStd. • Gebühr: 36 € • Unterrichtstage: Fr., Beginn: 12.04.2024, 17 Uhr - 18.30 Uhr,
- Kursdauer: 4 x • VHS, Seminarraum

**Nr.: N50245**

## NEU - IPHONE FÜR FORTGESCHRITTENE

Der Umgang mit unserem iPhone ist ausbaufähig. In diesem Fortgeschrittenenkurs finden sich die Teilnehmer:innen des vergangenen Herbstsemesters wieder, die ihre Kenntnisse weiter vertiefen wollen, um noch effektiver mit ihrem Gerät umgehen zu können. Datensicherheit bleibt nach wie vor ein Thema. Und für Fragen nehmen wir uns viel Zeit.

Wenige Restplätze - Seiteneinsteiger:innen mit Basiswissen sind herzlich willkommen.

Leitung: Norbert Illes

- 8,0 UStd. • Gebühr: 36 € • Unterrichtstage: Mo., Beginn: 15.01.2024, 16 Uhr - 17.30 Uhr
- Kursdauer: 4 x • VHS, Seminarraum

**Nr.: N50250**

## NEU - ANDROID SMARTPHONE FÜR FORTGESCHRITTENE

Kursinhalt s. N 502050. In diesem Fortgeschrittenenkurs finden sich die Teilnehmer:innen des vergangenen Herbstsemesters – wenige Restplätze für Seiteneinsteiger:innen mit Basiskenntnissen.

Am 16.02.2024 findet der Kurs nicht statt.

Leitung: Norbert Illes

- 8,0 UStd. • Gebühr: 36 € • Unterrichtstage: Fr., Beginn: 19.01.2024, 16 Uhr - 17.30 Uhr,
- Kursdauer: 4 x • VHS, Seminarraum

**Nr.: N50260**

## ENTSPANNUNGSKURSE – MENTALTRAINING

### NEU - „ZIELE ERFOLGREICH UMSETZEN“

In diesem Kurs werden Ihnen Methoden und Techniken vermittelt, wie Sie es schaffen, neue Gewohnheiten in Ihrem Leben zu integrieren. Langfristig können Sie lernen, Ihre Ziele umzusetzen und damit Ihr wunschleben gestalten. Lassen Sie 2024 zu Ihrem erfolgreichen Jahr werden.

Leitung: Kaatje Dürrfeld

- 12,0 UStd. • Gebühr: 42 € • Unterrichtstage: Mi., Beginn: 17.01.2024, 18.30 Uhr - 20.45 Uhr
- Kursdauer: 4 x • Stadtbücherei, Seminarraum OG

**Nr.: N10100**

### NEU - „SELBSTLIEBE“

In diesem Kurs werden Ihnen Techniken vermittelt, die Ihnen helfen werden, sich unabhängig von äußeren Bedingungen und Einflüssen vollständig und gut zu fühlen. Selbstliebe sorgt dafür, dass Sie sich freier fühlen, wertvoller leben und Ihren eigenen Weg gehen können. Sich selbst zu lieben, ist ein Geschenk an Familie, Freunde, Mitmenschen und sich selbst. Leitung: Kaatje Dürrfeld

- 24,0 UStd. • Gebühr: 84 € • Unterrichtstage: Mi., Beginn: 20.03.2024, 18.30 Uhr - 20.45 Uhr,
- Kursdauer: 8 x • Stadtbücherei, Seminarraum OG

**Nr.: N10101**

### NEU - EINFÜHRUNG IN DIE PRAXIS DER ACHTSAMKEIT

Achtsamkeit unterstützt uns zu erkennen, dass wir uns gar nicht so anstrengen müssen, wie wir oft meinen. Sie hilft uns, wach und klar und in Kontakt mit dem Körper zu sein, mehr Selbstakzeptanz zu entwickeln und gut für uns zu sorgen. Dieser Kurs bietet an 6 Kursabenden (14-tägig) eine Einführung in die Praxis der Achtsamkeit. Durch verschiedene Formen von Achtsamkeit im Liegen, Sitzen und Gehen üben wir, die Atmung, Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten. Wir üben auch, wie wir mehr Achtsamkeit in unseren Alltag bringen können. Am Samstag, den 4. Mai wollen wir alle Übungen einmal im Zusammenhang durchführen und eine längere Zeit (von 10 bis 13 Uhr) in Achtsamkeit verbringen. Dieser Kurs ist für alle geeignet, die achtsamkeitsbasierte Meditation kennenlernen und ausprobieren möchten. Vorerfahrungen sind nicht notwendig.

Bitte mitbringen: Yoga-Matte, Decke, kleines Kissen, warme Socken, Schreibzeug, ein Getränk (bei Bedarf). Bitte bequeme Kleidung tragen.

Leitung: Hans Stratmann

- 16,0 UStd. • Gebühr: 56 € • Unterrichtstage: Mo.,
- Beginn: 05.02.2024, 18 Uhr - 19.30 Uhr • Kursdauer: 7 x
- Jacob-Lienau-Schule, Aufenthaltsraum

**Nr.: N10001**

### BESUCH VON KUNSTAUSSTELLUNGEN BUCERIUS KUNSTFORUM HAMBURG - GENIALE FRAUEN KÜNSTLERINNEN UND IHRE WEGGEFÄHRTEN.

Die Exkursionsgebühr beinhaltet die Bahnfahrt, den Eintritt und eine Führung.

Zustieg an allen Haltepunkten bis Lübeck möglich.

Leitung: Ingrid Maschke

- Gebühr: 40 €
- Termin: Samstag, 13.01.2024, 08 Uhr - 19 Uhr
- Treffpunkt Bahnhof Neustadt

**Nr.: N20401**

### DEICHTORHALLEN HAMBURG - DIX (1891-1969) UND DIE GEGENWART

Ausstellung über seinen Einfluss auf die Kunst bis in die Gegenwart. Sein Werk aus der Zeit der NS-Diktatur, in der einige Exponate als „entartet“ gelten, wird umfassend vorgestellt.

Die Exkursionsgebühr beinhaltet die Bahnfahrt, den Eintritt und eine Führung.

Zustieg an allen Haltepunkten bis Lübeck möglich.

Leitung: Ingrid Maschke

- Gebühr: 40 €
- Termin: Samstag, 27.01.2024, 08 Uhr - 19 Uhr
- Treffpunkt Bahnhof Neustadt

**Nr.: N20402**

### KUNSTHALLE HAMBURG - CASPAR DAVID FRIEDRICH (1774-1840) KUNST FÜR EINE NEUE ZEIT.

Die Exkursionsgebühr beinhaltet die Bahnfahrt, den Eintritt und eine Führung.

Zustieg an allen Haltepunkten bis Lübeck möglich.

Leitung: Ingrid Maschke

- Gebühr: 40 €
- Termin: Samstag, 17.02.2024, 08 Uhr - 19 Uhr
- Treffpunkt Bahnhof Neustadt

**Nr.: N20403**

### BARBERINI MUSEUM POTSDAM - MUNCH (1863-1944) LEBENSLANDSCHAFT

Auseinandersetzung mit einer lebendigen, dynamischen und wandelnden Natur.

Die Exkursionsgebühr beinhaltet die Bahnfahrt, den Eintritt und eine Führung.

Zustieg an allen Haltepunkten bis Lübeck möglich.

Leitung: Ingrid Maschke

- Gebühr: 70 €
- Termin: Samstag, 23.03.2024, ca. 07 Uhr – ca. 22 Uhr
- Treffpunkt Bahnhof Neustadt

**Nr.: N20404**

### **BARBERINI MUSEUM POTSDAM - MODIGLIANI (1884 - 1920) MODERNE BLICKE**

Italienischer Maler, Zeichner und Bildhauer - einer der berühmtesten Maler des frühen 20. Jahrhunderts.

Zustieg an allen Haltepunkten bis Lübeck möglich.

Leitung: Ingrid Maschke

- Gebühr: 70 €
- Termin: Samstag, 25.05.2024, ca. 07 Uhr – ca.22 Uhr
- Treffpunkt Bahnhof Neustadt

**Nr.: N20405**

---

## **LITERATUR**

### **LITERATURKREIS AM ZWEITEN DIENSTAG IM MONAT**

Unter der Leitung von Frau Bea Blaeschke. Jeden zweiten Dienstag im Monat am 09.01., 13.02., 09.04.; 14.05. und 11.06.2024 treffen sich Literaturbegeisterte, um über ein Buch zu sprechen und zu diskutieren, das Sie vorher gemeinsam ausgesucht haben. Der Austausch findet im Abstand von vier Wochen statt - genügend Zeit sich der Lektüre zu widmen und wieder ein neues Buch auszuwählen.

Weitere Informationen erteilt gerne Frau Blaeschke unter der Tel.Nr. 04561/5281638.

Der Besuch des Literaturkreises ist kostenlos.

Leitung: Bea Blaeschke

- Unterrichtstage: Di., Beginn: 08.01.2024, 16.45 Uhr - 19 Uhr
- Kursdauer: 5 x
- Bitte den Kursort erfragen

**Nr.: N22010**

---

### **„AM NACHMITTAG VORGELESEN „LITERATUR HÖREN UND DISKUTIEREN“... ... IN DER STADTBÜCHEREI.**

Eine Kurzgeschichte oder eine interessante Passage aus einem Roman wird vorgelesen und anschließend besprochen.

Termine: 06.02., 05.03. und 02.04.2024.

Weitere Informationen erteilt gerne Frau Blaeschke unter der Tel.Nr. 04561/5281638.

Der Besuch des Literaturkreises ist kostenlos.

Leitung: Bea Blaeschke

- Unterrichtstage: Di., Beginn: 06.02.2024, 16.45 Uhr - 18 Uhr
- Kursdauer: 3 x
- Stadtbücherei, Seminarraum OG

**Nr.: N22020**

---

**TANZEN****VOLKSTÄNZE AUS ALLER WELT I**

Kreis- und Reigentänze aus nahen und fernen Ländern werden geübt. Die einfachen Schrittfolgen und Bewegungen machen Spaß und sind leicht erlernbar. Begleitet werden die Tänze von Geschichten über die Entstehung und Symbolik. Der Kurs findet 14-tägig statt.

Leitung: Clementine Spengler

- 12,0 UStd. • Gebühr: 42 €, Unterrichtstage: Mi., Beginn: 17.01.2024, 17.30 Uhr - 19 Uhr • Kursdauer: 6 x
- Jacob-Lienau-Schule, Aufenthaltsraum

**Nr.: N29010**

---

**VOLKSTÄNZE AUS ALLER WELT II**

Kursinhalt s. N29010. Der Kurs findet 14-tägig statt.

Leitung: Clementine Spengler

- 12,0 UStd. • Gebühr: 42 €, Unterrichtstage: Mi., Beginn: 24.04.2024, 17.30 Uhr - 19 Uhr • Kursdauer: 6 x
- Jacob-Lienau-Schule, Aufenthaltsraum

**Nr.: N29011**

---

**YOGA****HATHA-YOGA I**

Dieser Kurs ist auch für Anfänger:innen geeignet.

Zusammen üben wir nicht nur Körperstellungen, sondern auch Atemübungen, Entspannungstechniken und Meditationsarten. Du erfährst und erlebst, wie positiv Yoga auf deinen Körper und Geist wirkt. Bitte bequeme Kleidung tragen und Isomatte oder Decke, Kissen mitbringen. Nur noch wenige Restplätze.

Leitung: Galina Hoyer

- 22,0 UStd. • Gebühr: 77 €, Unterrichtstage: Mo., Beginn: 15.01.2024, 18 Uhr - 19.30 Uhr • Kursdauer: 11 x
- Jacob-Lienau-Schule, Schulstr. 5, Pausenhalle

**Nr.: N31001**

---

### HATHA-YOGA II

Kursinhalt s. N31001.

Leitung: Galina Hoyer

19,0 UStd., Gebühr: 66,50 €, Unterrichtstage: Mo., Beginn: 15.01.2024, 19.45 Uhr - 21 Uhr, Kursdauer: 11 x, Jacob-Lienau-Schule, Schulstr. 5, Pausenhalle

**Nr.: N31002**

### HATHA-YOGA AM STRAND

In diesem Schnupperkurs werden die Elemente des Hatha-Yogas gezeigt. Atemübungen, Entspannungstechniken und Meditationsarten runden den Kurs an frischer Luft am Meer ab. Bitte bequeme Kleidung tragen, eine Isomatte oder Decke und ein Kissen mitbringen.

Leitung: Galina Hoyer

• 8,0 UStd., Gebühr: 30 € • Unterrichtstage: Mo., Beginn: 06.05.2024, 17 Uhr - 18 Uhr,  
• Kursdauer: 6 x • Strandbad Neustadt an der Seebrücke

**Nr.: N31003**

### FASZIENYOGILATES

Die Faszien (das Lebensnetz des Körpers) werden hier trainiert, vitalisiert bzw. geschmeidig und elastisch gemacht. Dieser individuelle Kombinationskurs aus Faszientraining, Yoga und Pilates ist hervorragend geeignet zur Verbesserung von Fitness, Körperhaltung, Beweglichkeit, Kraft, innerer Balance, Gesundheit und Wohlbefinden. Möglichkeiten zur Erfahrung von Gelassenheit in Körper und Geist und damit verbunden das Lösen von Verspannungen runden den Kurs ab. Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Yoga-Matte mitbringen.

Leitung: Jana Schröter

• 14,0 UStd. • Gebühr: 49 €, Unterrichtstage: Do., Beginn: 18.01.2024, 18.45 Uhr - 19.45 Uhr • Kursdauer: 10 x  
• Jacob-Lienau-Schule, Schulstr. 5, Pausenhalle

**Nr.: N31004**



## SCHNUPPERKURS OUTDOOR - NORDIC YOGILATES

Dieser Kurs bietet einen Einstieg in einen individuellen Kombinationskurs aus Nordic Walking, Yoga und Pilates. Ein gelenkschonender Ausdauersport für Herz und Kreislauf verbunden mit Yoga- und Pilatesübungen in der Natur bei frischer Luft.

Bitte bequeme witterungsgerechte Kleidung tragen und Nordic Walking Stöcke mitbringen. Treffpunkt: Neustadt, Bültsaal in Höhe der Fußpflegepraxis.

Leitung: Jana Schröter

• 6,0 UStd. • Gebühr: 21 € • Unterrichtstage: Do., Beginn: 25.04.2024, 18.30 Uhr - 20 Uhr,

• Kursdauer: 3 x • Neustadt, Bültsaal Höhe Fußpflegepraxis

**Nr.: N31005**

## OUTDOOR - NORDIC YOGILATES

Kursinhalt s. N31005.

Bitte bequeme witterungsgerechte Kleidung tragen und Nordic Walking Stöcke mitbringen. Treffpunkt: Neustadt, Bültsaal in Höhe der Fußpflegepraxis.

Leitung: Jana Schröter

• 16,0 UStd. • Gebühr: 56 €, Unterrichtstage: Do., Beginn: 23.05.2024, 18.30 Uhr - 20 Uhr • Kursdauer: 8 x

• Neustadt, Bültsaal Höhe Fußpflegepraxis

**Nr.: N31006**

## GYMNASTIK UND FITNESS

### GYMNASTIK FÜR ALLE I

Für jedes Alter ist dieses Übungsprogramm geeignet, das effektives Muskeltraining mit Spaß an der Bewegung nach flotter Musik verbindet.

Leitung: Mayra Schubert

• 15,0 UStd. • Gebühr: 52,50 € • Unterrichtstage: Di., Beginn: 16.01.2024, 18 Uhr - 19 Uhr • Kursdauer: 11 x

• Grundschule Neustädter Bucht, Turnhalle

**Nr.: N32001**

### GYMNASTIK FÜR ALLE II

Kursinhalt s. N 32001.

Leitung: Mayra Schubert

• 14,0 UStd. • Gebühr: 49 € • Unterrichtstage: Di., Beginn: 23.04.2024, 18 Uhr - 19 Uhr • Kursdauer: 10 x

• Grundschule Neustädter Bucht, Turnhalle

**Nr.: N32002**

## ZUMBA I

Südamerikanische Musik und Rhythmus sorgen für eine bewegungsreiche Tanzstunde mit viel Power. Der Kurs findet in der Turnhalle der ehemaligen Hochtort-Grundschule statt.

Leitung: Mayra Schubert

- 22,0 UStd. • Gebühr: 77 € • Unterrichtstage: Do.,
- Beginn: 18.01.2024, 19 Uhr - 20.30 Uhr • Kursdauer: 11 x
- Jacob-Lienau-Schule, Schulstr. 5, Kleine Turnhalle

**Nr.: N32003**

---

## ZUMBA II

Kursinhalt s. N32003

Leitung: Mayra Schubert

- 18,0 UStd. • Gebühr: 63 € • Unterrichtstage: Do.,
- Beginn: 25.04.2024, 19 Uhr - 20.30 Uhr • Kursdauer: 9 x
- Jacob-Lienau-Schule, Schulstr. 5, Kleine Turnhalle

**Nr.: N32004**

---

## „RÜCKEN FIT“

Eine spezielle Wirbelsäulengymnastik. Bitte lockere warme Kleidung tragen und eine Decke mitbringen. Sehr wenige Restplätze.

Leitung: Regina Vogt

- 16,0 UStd. • Gebühr: 49,60 € • Unterrichtstage: Mi.,
- Beginn: 10.01.2024, 18 Uhr - 19 Uhr • Kursdauer: 12 x
- Grundschule Neustädter Bucht, Turnhalle

**Nr.: N32005**

---

## FITNESS FÜR JEDERMANN/-FRAU

Ein abwechslungsreiches Fitnessprogramm. Jede Stunde gestaltet sich durch verschiedene Inhalte wie z. B. Tabata - Funktionaltraining - StepAerobic - Gewichtstraining - Ausdauertraining und Vieles mehr nach rhythmischer Musik.

Leitung: Regina Vogt

- 16,0 UStd. • Gebühr: 49,60 € • Unterrichtstage: Mi.,
- Beginn: 10.01.2024, 19 Uhr - 20 Uhr • Kursdauer: 12 x
- Grundschule Neustädter Bucht, Turnhalle

**Nr.: N32006**

---

## SCHÜSSLER-MINERALSALZE

### SCHÜSSLER-MINERALSALZE

Die Beschwerden des täglichen Lebens zu reduzieren kann mit der gezielten Anwendung der Schüssler-Salze erreicht werden. Der Kurs befasst sich mit folgenden Inhalten: Wirkung der Salze, Auftritt von Krankheiten aufgrund fehlender Salze, Unterstützung für Erkältungen, Blasenentzündungen usw. ohne Antibiotika, Mängelerkennung am Gesicht. Bitte Schreibutensilien mitbringen. Der Kurs richtet sich an ein breites Zielspektrum - besonders auch an Mütter, Väter und Erziehungsberechtigte.

Leitung: Karin Görtz

- 10,0 UStd. • Gebühr: 35 € • Unterrichtstage: Do.,
- Beginn: 18.04.2024, 18.30 Uhr - 21 Uhr • Kursdauer: 3 x
- VHS, Seminarraum

**Nr.: HN33010**

## SPRACHKURSE IN GRÖMITZ

### SPANISCH MIT GERINGEN KENNTNISSEN

Fortsetzung des Herbstkurses. Neue Teilnehmer:innen mit entsprechendem Kenntnisstand sind herzlich willkommen.

Leitung: Anna-Elisa Dzieminski

- 20,0 UStd. • Gebühr: 70 € • Unterrichtstage: Mo.,
- Beginn: 22.01.2024, 18.30 Uhr - 20 Uhr • Kursdauer: 10 x
- Regionalschule Grömitz, Klassenraum

**Nr.: G42220**

### SPANISCH MIT KENNTNISSEN

Fortsetzung des Herbstkurses. Neue Teilnehmer:innen mit entsprechendem Kenntnisstand sind herzlich willkommen.

Leitung: Anna-Elisa Dzieminski

- 20,0 UStd. • Gebühr: 70 € • Unterrichtstage: Mi.,
- Beginn: 24.01.2024, 17.15 Uhr - 18.45 Uhr
- Kursdauer: 10 x • Regionalschule Grömitz, Klassenraum

**Nr.: G42221**

## ENGLISCH FÜR JUNGE UND JUNG GEBLIEBENE SENIOR:INNEN

Fortsetzung des Herbstkurses.

Leitung: Anna-Elisa Dzieminski

- 20,0 UStd. • Gebühr: 70 € • Unterrichtstage: Mo.,
- Beginn: 22.01.2024, 16.45 Uhr - 18.15 Uhr
- Kursdauer: 10 x • Regionalschule Grömitz, Klassenraum

**Nr.: G46020**

## ENGLISCH REFRESHER KURS

Fortsetzung des Herbstkurses. Neue Teilnehmer:innen mit entsprechendem Kenntnisstand sind herzlich willkommen.

Leitung: Anna-Elisa Dzieminski

- 20,0 UStd. • Gebühr: 70 € • Unterrichtstage: Di., Beginn: 23.01.2024, 17.15 Uhr - 18.45 Uhr • Kursdauer: 10 x
- Regionalschule Grömitz, Klassenraum

**Nr.: G46021**

---

## DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE

### DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE

#### NIVEAU A 1 AM VORMITTAG I

An Anfänger:innen mit sehr geringen Deutschkenntnissen richtet sich dieser Kurs. Er findet im Jugendcafé zweimal pro Woche am Mittwoch und Freitag statt.

Lehrbuch: „Miteinander A1.2“, Hueber-Verlag.

Leitung: Ute Alpen

- 42,0 UStd. • Gebühr: 147 € • Unterrichtstage: Mi. + Fr., Beginn: 17.01.2024, 10.30 Uhr - 12 Uhr,
- Kursdauer: 21 x • Jugendcafé Neustadt

**Nr.: N44001**

---

### DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE

#### NIVEAU A 1 AM VORMITTAG II

An Anfänger:innen mit sehr geringen Deutschkenntnissen richtet sich dieser Kurs. Er findet im Jugendcafé zweimal pro Woche am Mittwoch und Freitag statt.

Lehrbuch: „Miteinander A1.2“, Hueber-Verlag.

Leitung: Ute Alpen

- 44,0 UStd. • Gebühr: 154 € • Unterrichtstage: Mi. + Fr., Beginn: 24.04.2024, 10.30 Uhr - 12 Uhr
- Kursdauer: 22 x • Jugendcafé Neustadt

**Nr.: N44002**

---

### DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE

#### NIVEAU A 2 AM VORMITTAG I

An Teilnehmer:innen, die keine Anfänger:innen mehr sind und ihre Deutschkenntnisse weiter vertiefen wollen, richtet sich dieser Kurs. Er findet im Jugendcafé zweimal pro Woche am Montag und Freitag von 08.45 bis 10.15 Uhr statt.

Lehrbuch: „Miteinander A2.1“.

Leitung: Ute Alpen

- 42,0 UStd. • Gebühr: 147 € • Unterrichtstage: Mo. + Fr., Beginn: 15.01.2024, 08.45 Uhr - 10.15 Uhr
- Kursdauer: 21 x • Jugendcafé Neustadt

**Nr.: N44010**

---

## DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE NIVEAU A 2 AM VORMITTAG II

An Teilnehmer:innen, die keine Anfänger:innen mehr sind und ihre Deutschkenntnisse weiter vertiefen wollen, richtet sich dieser Kurs. Er findet im Jugendcafé zweimal pro Woche am Montag und Freitag von 08.45 bis 10.15 Uhr statt. Lehrbuch: „Miteinander A2.1“.

Leitung: Ute Alpen

- 44,0 UStd. • Gebühr: 154 € • Unterrichtstage: Mo. + Fr., Beginn: 22.04.2024, 08.45 Uhr - 10.15 Uhr
- Kursdauer: 22 x • Jugendcafé Neustadt

**Nr.: N44011**

## DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE NIVEAU B1 AM VORMITTAG I

Der Kurs findet mittwochs und donnerstags im Jugendcafé von 08.45 Uhr bis 10.15 Uhr statt.

Leitung: Ute Alpen

- 44,0 UStd. • Gebühr: 154 € • Unterrichtstage: Mi. + Do., Beginn: 17.01.2024, 08.45 Uhr - 10.15 Uhr
- Kursdauer: 22 x • Jugendcafé Neustadt

**Nr.: N44020**

## DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE NIVEAU B1 AM VORMITTAG II

Der Kurs findet mittwochs und donnerstags im Jugendcafé von 08.45 Uhr bis 10.15 Uhr statt.

Leitung: Ute Alpen

- 44,0 UStd. • Gebühr: 154 € • Unterrichtstage: Mi. + Do., Beginn: 24.04.2024, 08.45 Uhr - 10.15 Uhr
- Kursdauer: 22 x • Jugendcafé Neustadt

**Nr.: N44021**

## PLATTDEUTSCH

### „PLATT IS COOL“ MIT GERINGEN KENNTNISSEN

Mit dem Plattdeutschbeauftragten des Kreises Ostholstein, Heinrich Evers. Getreu nach dem Motto: „Do wat du wullt, de Lüüd snackt doch!“ - „Plattdüütsch is cool!“

Am 21.02. und 03.04. findet der Kurs nicht statt. Wenige Restplätze.

Leitung: Heinrich Evers

- 16,0 UStd. • Gebühr: 56 € • Unterrichtstage: Mi., Beginn: 14.02.2024, 17.30 Uhr - 19 Uhr,
- Kursdauer: 8 x • VHS, Seminarraum

**Nr.: N45010**

### „PLATT IS COOL“ MIT GUTEN KENNTNISSEN

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen, die schon einige Kurse „Platt“ besucht haben.

„Do wat du wullt, de Lüüd snackt doch!“ - „Plattdüütsch is cool!“. Wenige Restplätze.

Am 22.02. findet der Kurs nicht statt.

Leitung: Heinrich Evers

- 16,0 UStd. • Gebühr: 56 € • Unterrichtstage: Do.,
- Beginn: 15.02.2024, 16.30 Uhr - 18 Uhr • Kursdauer: 8 x
- VHS, Seminarraum

**Nr.: N45011**

### ENGLISCH AM VORMITTAG

#### ENGLISCH FÜR ANFÄNGER:INNEN

#### MIT SEHR GERINGEN KENNTNISSEN

Hier lernen wir Lesen, Schreiben und Sprechen in lockerer Runde und ohne Druck.

Leitung: Mary V. Krohnsnest

- 24,0 UStd. • Gebühr: 84 € • Unterrichtstage: Do.,
- Beginn: 18.01.2024, 10.30 Uhr - 12 Uhr • Kursdauer: 12 x
- VHS, Seminarraum

**Nr.: N46001**

### ENGLISCH FÜR INTERESSIERTE

#### MIT GERINGEN GRUNDKENNTNISSEN

Wir suchen dich - hast du Lust dein Schulenglisch aufzufrischen? Dann bist du bei uns richtig. Hier kannst du lernen zu lesen, zu schreiben und frei zu sprechen in einer lockeren und freundlichen Atmosphäre.

Leitung: Mary V. Krohnsnest

- 24,0 UStd. • Gebühr: 84 € • Unterrichtstage: Do.,
- Beginn: 18.01.2024, 09 Uhr - 10.30 Uhr
- Kursdauer: 12 x • VHS, Seminarraum

**Nr.: N46002**

## ENGLISH CONVERSATION FÜR ANFÄNGER:INNEN MIT GRUNDKENNTNISSEN

Im Alltag und auf Reisen - überall treffen wir auf die englische Sprache, denn Englisch ist „die“ Weltsprache. Wer hat Lust, seine Grundkenntnisse in lockerer Atmosphäre aufzufrischen und zu erweitern? Come and join us and have fun with us!

Leitung: Mary V. Krohnsnest

- 24,0 UStd. • Gebühr: 84 € • Unterrichtstage: Mi.,
- Beginn: 17.01.2024, 10 Uhr - 11.30 Uhr • Kursdauer: 12 x
- VHS, Seminarraum

**Nr.:N46003**

## LEARNING ENGLISH FOR FUN

Wenn Sie bereits gute Grundkenntnisse der englischen Sprache besitzen, sind Sie in diesem Kurs richtig. Sie werden lernen, Ihren Wortschatz in netter, entspannter Atmosphäre zu erweitern und beim Lesen, Schreiben und Sprechen ein korrektes Englisch zu erreichen. Auch wenn Ihre bereits erworbenen Englischkenntnisse schon länger zurück liegen, können sie wieder aktiviert werden.

Leitung: Mary V. Krohnsnest

- 24,0 UStd. • Gebühr: 84 € • Unterrichtstage: Di., Beginn:
- 16.01.2024, 11 Uhr - 12.30 Uhr,
- Kursdauer: 12 x • VHS, Seminarraum

**Nr.: N46004**

## ENGLISH CONVERSATION

Do you speak some English and wish to improve it? Have you got a lot of ideas that you wish to share with others? Then what you need is a friendly team and the right atmosphere to share them. In this course you shall find all that you are looking for. Here you can discuss, argue, exchange ideas and most of all, have fun. Come and join us.

Leitung: Mary V. Krohnsnest

- 24,0 UStd. • Gebühr: 84 € • Unterrichtstage: Di.,
- Beginn: 16.01.2024, 09.30 Uhr - 11 Uhr
- Kursdauer: 12 x • VHS, Seminarraum

**Nr.: N46005**

## ENGLISCH AM ABEND

### ENGLISH - GO FOR IT! YOU CAN DO IT! LEVEL B2

Hi everybody!

In this course you will learn to use the English language in everyday life, at your work and while travelling. Come and join us having fun learning English.

Leitung: Ute Schielmann-Ziehm

• 24,0 UStd. • Gebühr: 84 € • Unterrichtstage: Mo.,

Beginn: 08.01.2024, 18.10 Uhr - 19.40 Uhr

• Kursdauer: 12 x • VHS, Seminarraum

**Nr.: N46010**

## FRANZÖSISCH

### FRANZÖSISCH AM VORMITTAG I - NIVEAU A2

Lehrbuch: Rencontres A2. Sehr wenige Restplätze.

Leitung: Ute Alpen

• 22,0 UStd. • Gebühr: 77 € • Unterrichtstage: Di., Beginn:

16.01.2024, 10 Uhr - 11.30 Uhr,

• Kursdauer: 11 x • Jugendcafé Neustadt

**Nr.: N48010**

### FRANZÖSISCH AM VORMITTAG II - NIVEAU A2

Lehrbuch: Rencontres A2. Sehr wenige Restplätze.

Leitung: Ute Alpen

• 24,0 UStd. • Gebühr: 84 € • Unterrichtstage: Di., Beginn:

23.04.2024, 10 Uhr - 11.30 Uhr,

• Kursdauer: 12 x • Jugendcafé Neustadt

**Nr.: N48011**

## ITALIENISCH

### CONVERSAZIONE ITALIANO

#### NIVEAU B1 - A PRESTO!

Leitung: Rina Peters-Panzeri

• 24,0 UStd. • Gebühr: 84 € • Unterrichtstage: Do.,

Beginn: 11.01.2024, 11 Uhr - 12.30 Uhr • Kursdauer: 12 x

• Stadtbücherei, Seminarraum OG

**Nr.: N49010**



**SPANISCH****NEU - SPANISCH FÜR ANFÄNGER:INNEN AM VORMITTAG**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die von Grund auf die Sprache erlernen möchten. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Leitung: Marisa Nagler-Schmitz

- 32,0 UStd. • Gebühr: 112 €, Unterrichtstage: Mo.,
- Beginn: 12.02.2024, 10 Uhr - 11.30 Uhr,
- Kursdauer: 16 x • VHS, Seminarraum

**Nr.: N42201**

**DIGITALE FOTOGRAFIE****FOTO WORKSHOP „BEARBEITUNG AM PC - EINFÜHRUNG UND GRUNDLAGEN“**

Digitale Fotobearbeitung am PC - Grundlagen mit der ACD-SEE-Fotosoftware.

Monitorkalibrierung, Eizo-Monitorrest, Grundlagen der Digitalfotografie.

Voraussetzung: Windows-PC-Grundwissen

Kamera und Laptop bitte mitbringen. Falls kein eigener Laptop vorhanden ist, kann dieser gestellt werden. Der Kurs findet am Freitag von 15.00 Uhr bis 19.30 Uhr statt; am Samstag von 10.00 Uhr bis 17:30 Uhr.

Leitung: Rolf Braun

- 16,0 UStd. • Gebühr: 57,60 €
- Termine: Freitag und Samstag, 26. und 27.01.2024
- VHS, Seminarraum

**Nr.: N50110**

**FOTO WORKSHOP „BEARBEITUNG AM PC - EINFÜHRUNG UND GRUNDLAGEN“**

Kursinhalt s. Kurs Nr. 50110.

Leitung: Rolf Braun

- 16,0 UStd. • Gebühr: 57,60 €,
- Termine: Freitag und Samstag, 12. und 13.07.2024
- VHS, Seminarraum

**Nr.: N50111**

## FOTO WORKSHOP

### „GUTE FOTOS MIT DER DIGITALKAMERA“

Einfache Tricks machen Ihre Fotos besser. Praktische Übungen mit der eigenen Kamera nach spezieller Aufgabenstellung.

Der Workshop richtet sich an Anfänger:innen und Fortgeschrittene, die anhand ihrer Spiegelreflex- oder Systemkamera lernen möchten, wie Blende, Zeit, ISO, Autofocus, Belichtungsmessung, Weißabgleich, Bildgestaltung, Goldener Schnitt fachlich richtig eingesetzt werden.

Weitwinkel-, Tele-, Makro-, Landschaftsaufnahmen. Filterkunde.

Eigene Kamera/Stativ bitte mitbringen.

Leitung: Rolf Braun

- 10,0 UStd. • Gebühr: 36 €
- Termin: Samstag, 16.03.2024, 10 Uhr - 17.30 Uhr
- VHS, Seminarraum

**Nr.: N50112**

## FOTO WORKSHOP „DIGITAL FOTOGRAFIEREN MIT PERFEKTEN KAMERA-EINSTELLUNGEN“

Für alle Teilnehmer:innen, die bereits einen Einsteigerkurs besucht haben und ihre Kenntnisse vertiefen möchten.

Leitung: Rolf Braun

- 10,0 UStd. • Gebühr: 36 €
- Termin: Samstag, 15.06.2024, 10 Uhr - 17.30 Uhr
- VHS, Seminarraum

**Nr.: N50113**

## SPORTBOOTFÜHRERSCHEINE

### AMTL. SPORTBOOTFÜHRERSCHEIN „SEE“

### AMTLICHER SPORTBOOTFÜHRERSCHEIN FÜR DEN BEREICH SEESCHIFFERFAHRTSTRASSEN

Der Kurs wird von Herrn Thomas Baier geleitet. Die Basis-kosten belaufen sich auf 230 € für 10 Unterrichtsabende, die zweimal pro Woche dienstags und donnerstags stattfinden. Zusätzliche Prüfungskosten (Unterrichtsmaterialien, Prüfungsgebühr usw.) werden direkt mit dem Kursleiter abgerechnet. Der Prüfungstermin wird zu einem späteren Zeitpunkt bekannt gegeben. Nähere Informationen erteilt Herr Baier unter der Telefonnr. 0171/3694286.

Leitung: Thomas Baier

- 30,0 UStd. • Gebühr: 230 € • Unterrichtstage: Di. + Do., Beginn: 20.02.2024, 19 Uhr - 21.15 Uhr • Kursdauer: 10 x
- VHS, Seminarraum

**Nr.: N50510**

## **AMTL. SPORTBOOTFÜHRERSCHEIN „BINNEN“ AMTL. SPORTBOOTFÜHRERSCHEIN FÜR DEN BEREICH BINNENSCHIFFERFAHRTSTRASSEN**

Der Kurs richtet sich an Inhaber:innen und Erwerber:innen des Sportbootführerscheins „See“. Der Kurs wird von Herrn Thomas Baier geleitet. Nähere Informationen erteilt Herr Baier unter der Telefonnr. 0171/3694286.

Leitung: Thomas Baier

- 6,0 UStd. • Gebühr: 50 € • Termine: Dienstag und Donnerstag: 09. und 11.04.2024, 19 Uhr - 21.15 Uhr
- VHS, Seminarraum

**Nr.: N50520**

---

## **FACHKUNDENACHWEIS SEENOT-SIGNALMITTEL**

Dieser FKN berechtigt zum Erwerb erlaubnispflichtiger Seenot-Signalmittel/Seenot-Signalraketen.

Der Kursabend wird von Herrn Thomas Baier geleitet. Nähere Informationen erteilt Herr Baier unter der Telefonnr. 0171/3694286.

Leitung: Thomas Baier

- 3,0 UStd. • Gebühr: 25 € • Termin: Dienstag, 16.04.2024, 19 Uhr - 21.15 Uhr • VHS, Seminarraum

**Nr.: N50530**

---

## „LIEBE TEILNEHMERINNEN UND TEILNEHMER,

das neue Jahr startet nicht nur mit guten Vorsätzen, sondern auch mit guten Gelegenheiten für neue Lernabenteuer und persönliche Entfaltung. Als pädagogischer Leiter der Volkshochschule in unserer lebendigen Stadt freue ich mich, Sie gemeinsam mit meiner Kollegin Frau Spitz durch unser abwechslungsreiches Programm begleiten zu dürfen.

In einer Zeit, die von Veränderungen und globalen Herausforderungen geprägt ist, wird die Notwendigkeit, als Gesellschaft zusammenzustehen, immer deutlicher. Unsere Volkshochschule bietet nicht nur einen Raum für individuelle Weiterentwicklung, sondern auch die Möglichkeit, gemeinsam Wissen zu teilen und voneinander zu lernen.

Die Vielfalt unserer Kurse spiegelt die bunte Palette unserer Stadt wider – ein Mosaik von Menschen unterschiedlicher Hintergründe und Erfahrungen, die gemeinsam an einer lebendigen Gemeinschaft arbeiten. Lassen Sie uns dieses Frühjahr nutzen, um nicht nur unser eigenes Wissen zu erweitern, sondern auch Brücken zwischen uns zu bauen und für eine friedliche Gesellschaft einzustehen.

Ich freue mich darauf, Sie in unseren Kursen und Veranstaltungen zu begrüßen, um gemeinsam ein Stück des Weges zu gehen und als Gemeinschaft zu wachsen. “

Mit herzlichen Grüßen,



Ihr  
**Mirco Schlippe**  
Pädagogischer Leiter