



# Programm Frühjahr 2018

# Marne

Amt Marne Nordsee

So finden  
Sie uns!



# Gebäudeplan Reimer-Bull-Schule



Gesellschaft


Kultur

Gesundheit

Sprachen

Beruf

Grundbildung



Der Mensch steht bei  
all unseren  
Bestrebungen im  
Mittelpunkt: wir lernen  
miteinander und  
voneinander.

Liebe Teilnehmerinnen und liebe Teilnehmer,

für die Marke VHS wurde im Frühjahr 2017 die erste bundesweite Bekanntheits- und Imageumfrage durchgeführt. Das Ergebnis ist erstaunlich: 77% der deutschsprachigen Bevölkerung kennen die VHS. Damit liegt die VHS nicht weit hinter den großen Marken Sparkasse, Edeka und AOK. In Deutschland gibt es 905 Volkshochschulen, 9 Millionen TeilnehmerInnen pro Jahr, 192 Tausend KursleiterInnen und 16,8 Millionen Unterrichtsstunden. Die meisten Teilnehmer werden über das Programmheft auf die VHS aufmerksam. Dies zeigt, dass auch in Zeiten der Digitalisierung ein gedrucktes Programmheft, welches man in den Händen halten und bearbeiten kann, nicht wegzudenken ist. Nutzen Sie es ausgiebig: markieren Sie alle für Sie interessanten Kurse, versehen Sie es mit Eselsohren und nehmen Sie es ruhig immer mal wieder in die Hände. Es gibt eine Menge zu entdecken. Sicherlich wird auch etwas Passendes für Sie dabei sein. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Stöbern.

Die Hälfte aller Menschen, die die VHS kennen, zieht für die Zukunft eine Kursteilnahme in Erwägung.

Welchen Kurs besuchen Sie als nächstes?

Herzliche Grüße  
Beke Greve

**Wir freuen  
uns  
auf Sie!**

# Volkshochschule Marne e.V.

**Leitung und  
Geschäftsführung:**

Beke Greve

**Geschäftsstelle:**

Alter Kirchhof 4/5  
25709 Marne  
Rathaus, Zimmer 2  
Telefon: 04851 9569616  
Fax: 04851 9569617  
E-Mail: [vhs-marne@t-online.de](mailto:vhs-marne@t-online.de)  
Internet: [www.vhs-marne.de](http://www.vhs-marne.de)

**Bürozeiten:**

Di.: 9:00 - 12:00 Uhr  
Do.: 14:00 - 17:00 Uhr  
Während der Ferien und an Feiertagen ist  
das Büro nicht geöffnet.

**Bankverbindung:**

Sparkasse Westholstein  
IBAN: DE05 2225 0020 0100 0024 34

Liebe Kursteilnehmer / -innen,  
zur besseren Planung melden  
Sie sich bitte zu Kursen und  
Veranstaltungen an.

**Verein der VHS Marne e. V.:**

Elke Loubier  
1. Vorsitzende

Die Volkshochschule Marne e.V. ist eingetragen im Vereinsregister  
des Amtsgerichts Pinneberg unter der Registernummer VR 288 M.



# Inhalt



## Gesellschaft und Leben

Eine Zeitreise durch Friedrichskoog	8
Lesestart Krabbelgruppe	8
Energetische Sanierung Schritt für Schritt	9
Der Energieausweis	9
Überblick über das Erbrecht	10
Informationen zur Vorsorge	10
Rechtstatsachen und Rechtsirrtümer	10
Bestattungsvorsorge	11



## Kultur und Gestalten

Afrikanisches Trommeln	12
Schach	12
Digitale Fotografie	13
Nähen für Anfänger am Dienstag	14
Nähen für Anfänger am Freitag	14
Nähen für Kinder am Dienstag	14
Freie Malerei	15
Freie Malerei am Samstag	15



## Gesundheit und Fitness

Hatha Yoga I	18
Hatha Yoga II	18
Hatha Yoga III	19
Hatha Yoga für Frauen und Männer	20
Qi Gong am Abend	21
Entspannungstechniken für Jedermann	21
Gymnastik für Frauen ab 60	22
Sanfte Fitness	22

# Inhalt



## Gesundheit und Fitness

Orthopädische Gymnastik I	23
Orthopädische Gymnastik II	23
Orthopädische Gymnastik III	23
Beckenbodengymnastik für Einsteiger	24
Beckenbodengymnastik I	25
Beckenbodengymnastik II	25
Allergien - das große Volksleiden	26
Die Welt der Schüßler-Salze	26
Homöopathische Hausapotheke	26
Erste Hilfe am Kind	27
Aqua-Fitness	27
BBQ-Specials, Part IX	28
Abnehmen leicht gemacht	28



## Sprachen und Verständigung

Englisch am Vormittag	29
Englisch für Anfänger	29
Spanisch am Vormittag	29



## EDV-Grundlagen

Android für Einsteiger	30
Erste Schritte mit dem iPhone / iPad	30
Excel 2016 für Einsteiger	31
Sicherheit im Internet	32
Computer-TÜV	32
Internetbetrug	32
CEWE-Fotobuch	33
Fotobearbeitung mit GIMP	33



**1090**

Dieter Kruse

Marne, Wilhelmstr. 35

Reimer-Bull-Schule

Eingang „Forum“

Mittwoch, 19.00-20.30 Uhr

16. Mai 2018

Entgelt: 5,00 €,

VHS-Vereinsmitgl. 4,50 €

## HEIMATKUNDE

### Eine Zeitreise durch Friedrichskoog

Dieter Kruse wird mit Ihnen Friedrichskoog aus einem anderen Blickwinkel betrachten.

Er wird über die Entstehung der heutigen Küste und die Eindeichung Friedrichskooges sprechen. Viele historische Fotos und Karten werden die Geschichte Friedrichskoogs und Dieksanderkoogs ein Stück lebendig machen. Freuen Sie sich auf die spannende Geschichte der heutigen Vogelinsel Trischen.

Nach diesem Vortrag werden Sie Friedrichskoog sicherlich mit anderen Augen sehen.



## ERZIEHUNG/PÄDAGOGIK

### KRIBBEL-KRABEL-KLUB

**1600**

Dunja Tödter

Marne, Am ZOB 1

Stadtbücherei

mittwochs, 10.00–11.00 Uhr

Beginn: 7. März 2018

4 Vormittage

Die Veranstaltung ist kostenfrei. Eine Anmeldung bei der VHS ist unbedingt erforderlich.

### Lesestart Krabbelgruppe

Der Kribbel-Krabbel-Klub ist eine Lesestart-Krabbelgruppe für Eltern mit ihren 2- bis 4-jährigen Kindern. Es wird mit den Aller kleinsten rund um Bilderbücher gesungen, gespielt, gebastelt und gelacht.

Vorlesen, Singen und Bilderbücher anschauen macht Spaß und schlau, denn es hilft den Kindern erst beim Sprechenlernen und später beim Lesenlernen. Außerdem schenkt die Bücherei jedem teilnehmenden Kind ein Lese-Start-Set der Stiftung Lesen mit einem bunten Bilderbuch.

**Bitte mitbringen:** ein Sitzkissen.





## VERBRAUCHERFRAGEN

### Energetische Sanierung Schritt für Schritt -So einfach geht das

Das Dachgeschoß ist im Sommer viel zu heiß und im Winter zu kalt? Die Außenwand schimmelt? Rohrleitungen im Keller heizen die Garage unter dem Haus mit? Wo verliert Ihr Haus viel Wärme und was ist besonders wirtschaftlich? Welche Möglichkeiten der Dämmung gibt es? Dafür gibt es Lösungen: Auch kleine Projekte senken Energiekosten und erhöhen den Wohnkomfort. In diesem Vortrag der Verbraucherzentrale erfahren Sie, wie Sie in Eigenleistung oder mit wenig Materialeinsatz schnell zum Erfolg kommen und wie Sie Förderprogramme für größere Investitionen geschickt nutzen. Er ist Dank der Projektförderung vom Bundesministerium für Wirtschaft und Energie (BMWi) kostenfrei.

Bitte  
melden Sie sich  
rechtzeitig an. Nur so  
können wir die Durch-  
führung der Kurse  
gewährleisten.

### Der Energieausweis: Steckbrief für Wohngebäude

Bei Vermietung oder Verkauf einer Wohnung oder eines Hauses muss der Eigentümer seit 2014 einen Energieausweis vorlegen. Damit sollen Kauf- oder Mietinteressenten über die Höhe der zu erwartenden Energiekosten informiert werden, die bei unsanierten Gebäuden einen immer größeren Teil der Wohnkosten ausmachen.

- Doch was beinhaltet der Energieausweis eigentlich?
- Welche Variante benötige ich?
- Wer stellt einen Ausweis aus?
- Wie lange ist der Ausweis gültig?

Der Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein ist Dank der Projektförderung vom Bundesministerium für Wirtschaft und Energie (BMWi) kostenfrei.

### 1160

Dipl.-Ing. Reginald Reincke  
Energieberater der

**verbraucherzentrale**

*Schleswig-Holstein*

**Marne**, Wilhelmstr. 35

Reimer-Bull-Schule

Eingang „Forum“

Mittwoch, 19.00-20.30 Uhr

21. Februar 2018

Die Veranstaltung ist kosten-  
frei. Eine Anmeldung bei der  
VHS ist unbedingt erforderlich.

**Anmeldung bis 14.02.2018**

### 1161

Dipl.-Ing. Reginald Reincke  
Energieberater der

**verbraucherzentrale**

*Schleswig-Holstein*

**Marne**, Wilhelmstr. 35

Reimer-Bull-Schule

Eingang „Forum“

Mittwoch, 19.00-20.30 Uhr

25. April 2018

Die Veranstaltung ist kosten-  
frei. Eine Anmeldung bei der  
VHS ist unbedingt erforderlich.

**Anmeldung bis 18.04.2018**



## 1500

Dr. Henning Ibs  
(Rechtsanwalt und Notar,  
Fachanwalt für Arbeitsrecht)  
**Marne**, Wilhelmstr. 35  
Reimer-Bull-Schule  
Eingang „Forum“  
Mittwoch, 19.00-20.30 Uhr  
7. Februar 2018  
Entgelt: 5,00 €,  
VHS-Vereinsmitgl. 4,50 €

## 1501

Dr. Henning Ibs  
(Rechtsanwalt und Notar,  
Fachanwalt für Arbeitsrecht)  
**Marne**, Wilhelmstr. 35  
Reimer-Bull-Schule  
Eingang „Forum“  
Mittwoch, 19.00-20.30 Uhr  
21. März 2018  
Entgelt: 5,00 €,  
VHS-Vereinsmitgl. 4,50 €

## 1502

Dr. Henning Ibs  
(Rechtsanwalt und Notar,  
Fachanwalt für Arbeitsrecht)  
**Marne**, Wilhelmstr. 35  
Reimer-Bull-Schule  
Eingang „Forum“  
Mittwoch, 19.00-20.30 Uhr  
30. Mai 2018  
Entgelt: 5,00 €,  
VHS-Vereinsmitgl. 4,50 €

## RECHT

### Überblick über das Erbrecht

Im Erbrecht geht es um Rechtsnachfolge, also um den Übergang des Vermögens (auch Schulden) eines Verstorbenen, denn Vermögen kann durch Todesfall, mit dem der Verstorbene seine Rechtsfähigkeit verliert, nicht herrenlos werden. Die Vorschriften des Erbrechts regeln die beiden bei einer Vermögensnachfolge im Todesfall wesentlichen Fragen, nämlich zum einen, wer die Vermögensnachfolge antritt und zum anderen die Abwicklung des Erbfalls.

### Informationen zur Vorsorge

- **Vorsorgevollmacht**
- **Betreuungsverfügung**
- **Patientenverfügung**

Rechtzeitige Vorsorge macht eine selbstbestimmte Lebensführung möglich, auch für die Situation, in der man seine Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln kann. Eine solche Lage kann aus Altersgründen eintreten, aber auch durch Krankheit oder Unfall. Deshalb ist niemand zu jung, über Vorsorge für den Ernstfall nachzudenken. Mit Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung kann jeder schon in gesunden Tagen vorausschauend und überlegt Entscheidungen treffen, damit für den Notfall alles geregelt ist.

Herr Rechtsanwalt und Notar Dr. Henning Ibs wird einen Vortrag zur Entstehungsgeschichte, zum Inhalt und zur Form der Vollmachten

### Rechtstatsachen oder Rechtsirrtümer Ein vergnüglicher Spaziergang durch die bunte Welt von rechtlichen Fehlvorstellungen Was man alles so glaubt, was aber nicht stimmt

Es ist für einen gelernten Juristen manchmal kaum zu fassen, wie viele falsche Vorstellungen von rechtlichen Zusammenhängen es in den Köpfen der Menschen gibt, die sich überdies durch ständiges Wiederholen so tief einbrennen, dass sie allgemein für richtig gehalten werden.



## VERBRAUCHERFRAGEN


### Bestattungsvorsorge - Eine Sorge weniger.

Das Thema Tod ist für einige Menschen noch immer ein Tabuthema. Dennoch wird die Bestattungsvorsorge in unserer Gesellschaft immer wichtiger. Jeder möchte gerne nach seinen Wünschen bestattet werden und den Hinterbliebenen die Entscheidung hierüber abnehmen. In diesem Vortrag wird der Wandel der Bestattungskultur und die verschiedenen Möglichkeiten der Bestattung ( Erde, Feuer, Wald, See ) aufgezeigt.

Ob und wie kann ich für meine Bestattung vorsorgen?

Was passiert, wenn ich ins Heim komme? (Schonvermögen)

Diese Fragen und vieles mehr werden in diesem Vortrag beantwortet.



Wir können den Wind  
nicht bestimmen, aber  
wir können die Segel  
rechtzeitig setzen.

Bestattungsvorsorge.



Bestattungsinstitut

Wilhelm  
und Jutta

**Stührk**

Tel. 04851-956 95 85

Oesterstr. 17 · 25709 Marne

[www.bestattungen-stuehrk.de](http://www.bestattungen-stuehrk.de)

### 1165

Wilhelm Stührk  
(Bestatter)

**Marne**, Wilhelmstr. 35

Reimer-Bull-Schule

Eingang „Forum“

Donnerstag, 19.00-20.30 Uhr

28. Februar 2018

Entgelt: 5,00 €,

VHS-Vereinsmitgl. 4,50 €



# Kultur und Gestalten

## 2800

Monique Juergens  
**Marne**, Wilhelmstr. 35  
Reimer-Bull-Schule  
Eingang zum Forum  
Samstag und Sonntag,  
jeweils 10.00-12.30 Uhr  
2. und 3. Juni 2018  
Entgelt: 20,00 €,  
VHS-Vereinsmitgl. 18,00 €

## MUSIKALISCHE PRAXIS

### Afrikanisches Trommeln auf der Kpanlogo

Ob Sie schon einmal getrommelt haben oder ob Sie einfach nur neugierig sind: Bei diesem Workshop steht der Spaß am gemeinsamen „Rhythmizieren“ im Vordergrund. Sie erlernen die grundlegenden Spieltechniken auf einer westafrikanischen Trommel (Kpanlogo) und spielen am Ende mit der Gruppe einen mehrstimmigen Rhythmus. Trommeln können kostenfrei zur Verfügung gestellt werden, eigene Trommeln (Kpanlogo oder Konga) dürfen gerne mitgebracht werden.



## 2000

-Schachclub Marne-  
Dr. Klaus Braak  
**Marne**, Jahnweg  
Reimer-Bull-Schule,  
Clubraum der Sporthalle  
montags, 20.00–22.00 Uhr  
fortlaufend

## SCHACH

### Schach für Erwachsene

Schach ist ein Spiel mit unerschöpflichen Möglichkeiten, das bis ins hohe Alter viel Freude bereitet. Der Vereinsabend des Schachclub Marne bietet die Möglichkeit, in netter und ungezwungener Atmosphäre Schach zu erlernen, zu verbessern oder ganz einfach nur zu spielen. Neben dem freien Spiel finden diverse Turniere, gezieltes Training und gelegentlich Analyseabende statt. Gäste sind herzlich willkommen!

Weitere Informationen erteilt:  
Dr. Klaus Braak Tel.: 04851 85404

## 2001

-Schachclub Marne-  
Roland Pachurka  
**Marne**, Jahnweg  
Reimer-Bull-Schule,  
Clubraum der Sporthalle  
donnerstags, 17.00–18.00 Uhr  
fortlaufend

### Schach für Jugendliche

Spielerisch und mit viel Spaß fördert Schach wie kaum eine andere Beschäftigung Konzentrationsfähigkeit, logisches Denken, Phantasie und Ausdauer. Neben den Grundtechniken des Schachspiels, Taktik und Strategie werden auch Fairness und Respekt vermittelt.

Weitere Informationen erteilt:  
Roland Pachurka, 1. Vorsitzender Tel. 04857 883



## FOTOGRAFIE

### Digitale Fotografie für Anfänger Einsteiger-Workshop

Dieser Workshop richtet sich an Teilnehmer, die den richtigen Umgang mit ihrer Digitalkamera erlernen möchten.

Die Vielzahl der Einstellungsmöglichkeiten wirken auf den Nutzer häufig verwirrend. Es wird erlernt, wie man mit wenigen Einstellungen beste Ergebnisse erzielt.

Die grundlegenden Aspekte der Digitalfotografie wie Aufnahmeformat, Blende, Belichtung, Perspektive, Tiefenschärfe usw. werden erläutert und ausprobiert. Zudem wird erklärt, wie das Foto-Objekt richtig in Szene gesetzt wird.

**Bitte mitbringen:** Spiegelreflexkamera, geladene Akkus, Speicherkarte



**Tipp!**

Bitte beachten Sie auch unsere Kurse zur Bildbearbeitung auf Seite 33!



### 2111

Katrin Usdau  
Marne, Wilhelmstr. 35  
Reimer-Bull-Schule  
Eingang zum Forum  
Samstag, 14.00-17.00 Uhr  
26. Mai 2018  
Entgelt: 18,50 €,  
VHS-Vereinsmitgl. 17,50 €

### 2112

Katrin Usdau  
Marne, Wilhelmstr. 35  
Reimer-Bull-Schule  
Eingang zum Forum  
Samstag, 14.00-17.00 Uhr  
23. Juni 2018  
Entgelt: 18,50 €,  
VHS-Vereinsmitgl. 17,50 €



## TEXTILES GESTALTEN

### 2140

Beke Greve

**Marne**, Wilhelmstr. 35

Reimer-Bull-Schule

Eingang „Alte Turnhalle“

dienstags, 19.00-21.30 Uhr

Beginn: 23. Januar 2018

8 Abende

Entgelt: 69,50€

VHS-Vereinsmitgl. 65,00€

**Eingeschränktes Rücktrittsrecht bis 10 Werktage vor Kursbeginn.**

### 2150

Beke Greve

**Marne**, Wilhelmstr. 35

Reimer-Bull-Schule

Eingang „Alte Turnhalle“

dienstags, 19.00-21.30 Uhr

Beginn: 26. Januar 2018

8 Abende

Entgelt: 69,50€

VHS-Vereinsmitgl. 65,00€

**Eingeschränktes Rücktrittsrecht bis 10 Werktage vor Kursbeginn.**

### 2141

Beke Greve

**Marne**, Wilhelmstr. 35

Reimer-Bull-Schule, Gebäude

Eingang „Alte Turnhalle“

dienstags, 15.00-17.30 Uhr

Beginn: 23. Januar 2018

8 Nachmittage

Entgelt: 65,50€

VHS-Vereinsmitgl. 61,00€

**Eingeschränktes Rücktrittsrecht bis 10 Werktage vor Kursbeginn.**

## Nähen für Anfänger am Dienstag

Bunte Taschen, kuschelige Loops, einzigartige Shirts, freche Pump-hosen, warme Kuscheldecken und noch vieles mehr können in diesem Kurs von Nähanfängern und Teilnehmern mit geringen Kenntnissen gefertigt werden. Schritt für Schritt werden die Funktionen der Nähmaschine erklärt, sodass diese bestmöglich genutzt werden kann.

**Bitte mitbringen:** Nähmaschine mit Zubehör, Stecknadeln, Schere, Stoffe, evtl. Schnittmuster

## Nähen für Anfänger am Freitag

Beschreibung siehe Kurs 2140



## Nähen für Kinder am Dienstag

Du bist 10 Jahre oder älter und möchtest das Nähen lernen? Dann bist Du hier genau richtig! In diesem Kurs lernst Du den Umgang mit der Nähmaschine, sodass Du Dir lauter tolle Dinge nach Deinen Wünschen anfertigen kannst. Wie wäre es mit einer Federtasche, einer bunten Hülle für Dein Tagebuch, einem Sorgenfresser, einer einzigartigen Tasche oder einem kuscheligen Loop? Oder hast Du noch andere Ideen?

**Bitte mitbringen:** Nähmaschine mit Zubehör, Stecknadeln, Schere, Stoffe, evtl. Schnittmuster.





## MALEN

### **Freie Malerei: Acryl, Mischtechnik, Aquarell, Collage Für Anfänger und Fortgeschrittene**

In diesem Seminar werden ganz unterschiedliche Techniken vermittelt. Voraussetzung ist einzig die Freude am kreativen Gestalten. Sie werden professionell von einer erfahrenen Künstlerin begleitet, die Sie in Ihrer eigenen Ausdrucksform so bestärkt, dass die Freude am Schaffen neue innere Freiräume eröffnet und die Ergebnisse Sie ins Staunen versetzen.

**Bitte mitbringen:** Festes Papier A3 (A2) und möglichst Farben (Acryl), Borstenpinsel, weiche Bleistifte, Schere, Kleber.

### **Freie Malerei: Acryl, Mischtechnik, Aquarell, Collage Für Anfänger und Fortgeschrittene**

Beschreibung siehe Kurs 2500



### **Freie Malerei am Samstag Für Anfänger und Fortgeschrittene Bei kreativer, künstlerischer Arbeit entspannen...**

...und sich dabei innere Freiräume schaffen. Das Seminar wird angeleitet von der erfahrenen Künstlerin Petra Bergerhoff. Es wird mit Acrylfarbe und Tuschen gemalt, collagiert, gedruckt. Es wird Fettkreide benutzt, abstrakt oder gegenständlich gearbeitet. Lassen Sie sich darauf ein!

**Bitte mitbringen, falls vorhanden:** Acrylfarben, Pinsel, Leinwände, Lappen, Planen zum Abdecken der Tische

#### **2500**

Petra Bergerhoff  
**Marne**, Schillerstr. 11  
Kultur- und Bürgerhaus (KBH),  
Eingang „Backens-Haus“  
mittwochs, 17.45-20.15 Uhr  
Beginn: 17. Januar 2018  
10 Abende  
Entgelt: 94,50€  
VHS-Vereinsmitgl. 89,50€

#### **2501**

Petra Bergerhoff  
**Marne**, Schillerstr. 11  
Kultur- und Bürgerhaus (KBH),  
Eingang „Backens-Haus“  
mittwochs, 17.45-20.15 Uhr  
Beginn: 18. April 2018  
10 Abende  
Entgelt: 94,50€  
VHS-Vereinsmitgl. 89,50€

#### **2502**

Petra Bergerhoff  
**Marne**, Schillerstr. 11  
Kultur- und Bürgerhaus (KBH),  
Eingang „Backens-Haus“  
Samstag, 10.00-17.00 Uhr  
21. April 2018  
Entgelt: 35,50€  
VHS-Vereinsmitgl. 33,50€  
Eine Materialumlage in Höhe  
von 5,00 € ist direkt an die  
Kursleiterin zu zahlen.



Schillerstraße 11 · 25709 Marne · [www.kbh-marne.de](http://www.kbh-marne.de) · Tel. 04851-9596-9710 · email [info@kbh-marne.de](mailto:info@kbh-marne.de)  
Öffnungszeiten: Donnerstag - Sonntag jeweils 15.00 Uhr - 18.00 Uhr & nach Vereinbarung  
Eintrittskarten jetzt auch online in unserem Ticket-Shop unter [www.kbh-marne.de](http://www.kbh-marne.de)

## Highlights aus unserem Programm 1. Halbjahr 2018



Live Cartoon Show

**Freitag, 12. Januar 2018 20:00 Uhr**

**Live Cartoon Show** mit Piero Masztalerz („Frühstück bei Stefanie“)

**Sonntag, 21. Januar 2018 11:30 Uhr Matinee**

**Lesung mit Helmut Zierl**

Texte von Wolfgang Borchert & Kathrine Kressmann Taylor



Helmut Zierl

**Freitag, 26. Januar 2018 20:00 Uhr**

**Klavierabend mit Natalia Ewald** Debussy, Ravel, Chopin, Schubert

**Freitag, 16. Februar 2018 20:00 Uhr**

**Winterreise STAGED** Schuberts Lieder-Zyklus als Theater-Inszenierung  
mit Johannes Held (Bariton) und Daniel Beskow (Klavier)



Winterreise STAGED

**Samstag, 24. Februar 2018 20:00 Uhr**

**Bartsch, Kindermörder** Theaterstück von Oliver Reese  
mit Franz Josef Strohmeier



Der Kontrabass

**Sonntag, 25. Februar 2018 20:00 Uhr**

**Der Kontrabass** Theaterstück von Patrick Süskind  
mit Franz Josef Strohmeier

**Freitag, 9. März 2018 20:00 Uhr**

**Duo in RE** Französische Barockmusik



Der Zauberlehrling

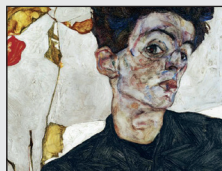
**Dienstag, 13. März 2018 16:00 Uhr Kinderprogramm**

**Der Zauberlehrling** Zauber-Show für Kinder mit Christian Brandes



**Donnerstag, 15. März 2018 20:00 Uhr**

**Egon Schiele** Bilder-Vortrag von Dr. Hans Thomas Carstensen  
anlässlich des 100. Todestages des Künstlers



Egon Schiele

**Freitag, 23. März 2018 20:00 Uhr**

**Sein oder online** Kabarett mit Katalyn Bohn

**Sonntag, 15. April 2018 11:30 Uhr Matinee**

**Frauenpower op Platt** mit Bärbel Wolfmeier & Inge Lorenzen



Trio Adorno

**Freitag, 20. April 2018 20:00 Uhr**

**Trio Adorno** Kammermusikabend mit dem preisgekrönten Klaviertrio



Gänsehautmomente

**Donnerstag, 26. April 2018 20:00 Uhr**

**Gänsehautmomente** Szenische Lesung mit Musik & Geräuschen  
Texte von Bram Stoker, Edgar Allen Poe, H.P. Lovecraft u.a.

**Freitag, 4. Mai 2018 20:00 Uhr**

**Mit Volldampf** Kabarett mit Jens Neutag



Hans im Glück

**Dienstag, 15. Mai 2018 16:00 Uhr Kinderprogramm**

**Hans im Glück** Lille Kartoffler Figurentheater

**Donnerstag, 17. Mai 2018 20:00 Uhr**

**Zähne einer Ehe** Szenische Lesung  
mit Christiane Leuchtmann & Hans-Peter Korff



Zähne einer Ehe

**Samstag, 26. Mai 2018 20:00 Uhr**

**Klavierabend mit Andrej Kasik (Wien)** Mozart, Ravel, Rachmaninow

**Donnerstag, 7. Juni 2018 20:00 Uhr Sommer.Abend.Konzerte I**

**Milou & Flint** Poesie-Pop mit deutschen Texten



Andrej Kasik

**Donnerstag, 21. Juni 2018 20:00 Uhr Sommer.Abend.Konzerte II**

**Ensemble Joyosa** Historische Musik aus dem maurischen Spanien

**Donnerstag, 28. Juni 2018 20:00 Uhr Sommer.Abend.Konzerte III**

**Two High** Song-Klassiker mit Akustik-Gitarre und Gesang



Two High



## 3101

Elke Englert

**Marne**, Voigtsweg 1

Kindertagesstätte Sonnenstrahl

donnerstags, 15.00-16.30 Uhr

Beginn: 18. Januar 2018

8 Nachmittage

Entgelt: 49,60 €,

VHS-Vereinsmitgl. 44,00 €

## 3111

Elke Englert

**Marne**, Voigtsweg 1

Kindertagesstätte Sonnenstrahl

donnerstags, 15.00-16.30 Uhr

Beginn: 19. April 2018

10 Nachmittage

Entgelt: 62,00 €,

VHS-Vereinsmitgl. 55,00 €

## 3102

Elke Englert

**Marne**, Voigtsweg 1

Kindertagesstätte Sonnenstrahl

donnerstags, 16.35-18.05 Uhr

Beginn: 18. Januar 2018

8 Abende

Entgelt: 49,60 €,

VHS-Vereinsmitgl. 44,00 €

## 3112

Elke Englert

**Marne**, Voigtsweg 1

Kindertagesstätte Sonnenstrahl

donnerstags, 16.35-18.05 Uhr

Beginn: 19. April 2018

10 Abende

Entgelt: 62,00 €,

VHS-Vereinsmitgl. 55,00 €

## YOGA / ENTSPANNUNG

### Hatha Yoga I

Der Begriff „Hatha-Yoga“ bedeutet: Vereinigung gegensätzlicher Kräfte von Anspannung und Entspannung. Dieses Prinzip spiegelt sich in den Übungen wieder. Es ist ein ganzheitlicher Übungsweg. Die Aufmerksamkeit liegt auf bewusst und achtsam ausgeführten Bewegungen, Körperhaltungen, Atem-, Konzentrations- und Meditationsübungen. Yogaübungen haben vielseitige Wirkungen, unter anderem tragen sie zur Verbesserung des Bewegungsapparates, zur Vorbeugung von Rückenschmerzen und Osteoporose und zur Stärkung des Herz-, Kreislauf- und Immunsystems bei. Wer „Hatha-Yoga“ übt, trägt einen wichtigen Aspekt zur Verbesserung der Allgemeinbefindlichkeit und zur Steigerung der Lebensfreude bei.

Grundsätzliche Inhalte einer Yogastunde:

Dehn- und Kräftigungsübungen, sowie Atem- und Entspannungsübungen

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

### Hatha Yoga II

Der Begriff „Hatha-Yoga“ bedeutet: Vereinigung gegensätzlicher Kräfte von Anspannung und Entspannung. Dieses Prinzip spiegelt sich in den Übungen wieder. Es ist ein ganzheitlicher Übungsweg. Die Aufmerksamkeit liegt auf bewusst und achtsam ausgeführten Bewegungen, Körperhaltungen, Atem-, Konzentrations- und Meditationsübungen. Yogaübungen haben vielseitige Wirkungen, unter anderem tragen sie zur Verbesserung des Bewegungsapparates, zur Vorbeugung von Rückenschmerzen und Osteoporose und zur Stärkung des Herz-, Kreislauf- und Immunsystems bei. Wer „Hatha-Yoga“ übt, trägt einen wichtigen Aspekt zur Verbesserung der Allgemeinbefindlichkeit und zur Steigerung der Lebensfreude bei.

Grundsätzliche Inhalte einer Yogastunde:

Dehn- und Kräftigungsübungen, sowie Atem- und Entspannungsübungen

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



## YOGA / ENTSPANNUNG

### Hatha Yoga III

Der Begriff „Hatha-Yoga“ bedeutet: Vereinigung gegensätzlicher Kräfte von Anspannung und Entspannung. Dieses Prinzip spiegelt sich in den Übungen wieder. Es ist ein ganzheitlicher Übungsweg. Die Aufmerksamkeit liegt auf bewusst und achtsam ausgeführten Bewegungen, Körperhaltungen, Atem-, Konzentrations- und Meditationsübungen. Yogaübungen haben vielseitige Wirkungen, unter anderem tragen sie zur Verbesserung des Bewegungsapparates, zur Vorbeugung von Rückenschmerzen und Osteoporose und zur Stärkung des Herz-, Kreislauf- und Immunsystems bei. Wer „Hatha-Yoga“ übt, trägt einen wichtigen Aspekt zur Verbesserung der Allgemeinbefindlichkeit und zur Steigerung der Lebensfreude bei. Grundsätzliche Inhalte einer Yogastunde: Dehn- und Kräftigungsübungen, sowie Atem- und Entspannungsübungen

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

Eine  
wissenschaftliche  
Studie hat belegt:  
VHS  
macht gesünder!  
(Mehr dazu in der Geschäftsstelle.)

Sichern  
Sie  
sich schnell einen  
Platz!

### 3103

Maren Paulsen  
(Yoga-Lehrerin BYV)  
**Marne**, Wilhelmstr. 89a  
Kindertagesstätte Regenbogen  
donnerstags, 18.15-19.45 Uhr  
Beginn: 11. Januar 2018  
10 Abende  
Entgelt: 62,00 €,  
VHS-Vereinsmitgl. 55,00 €

### 3113

Maren Paulsen  
(Yoga-Lehrerin BYV)  
**Marne**, Wilhelmstr. 89a  
Kindertagesstätte Regenbogen  
donnerstags, 18.15-19.45 Uhr  
Beginn: 19. April 2018  
8 Abende  
Entgelt: 49,60 €,  
VHS-Vereinsmitgl. 44,00 €



## YOGA / ENTSPANNUNG

### 3104

Elke Englert

**Marne**, Voigtsweg 1  
Kindertagesstätte Sonnenstrahl

dienstags, 15.15-16.45 Uhr

Beginn: 16. Januar 2018

10 Nachmittage

Entgelt: 62,00 €

VHS-Vereinsmitgl. 55,00 €

### 3114

Elke Englert

**Marne**, Voigtsweg 1  
Kindertagesstätte Sonnenstrahl

dienstags, 15.15-16.45 Uhr

Beginn: 17. April 2018

10 Nachmittage

Entgelt: 62,00 €

VHS-Vereinsmitgl. 55,00 €

### Hatha Yoga für Frauen und Männer

Der Begriff „Hatha-Yoga“ bedeutet: Vereinigung gegensätzlicher Kräfte von Anspannung und Entspannung. Dieses Prinzip spiegelt sich in den Übungen wieder. Es ist ein ganzheitlicher Übungsweg. Die Aufmerksamkeit liegt auf bewusst und achtsam ausgeführten Bewegungen, Körperhaltungen, Atem-, Konzentrations- und Meditationsübungen. Yogaübungen haben vielseitige Wirkungen, unter anderem tragen sie zur Verbesserung des Bewegungsapparates, zur Vorbeugung von Rückenschmerzen und Osteoporose und zur Stärkung des Herz-, Kreislauf- und Immunsystems bei. Wer „Hatha-Yoga“ übt, trägt einen wichtigen Aspekt zur Verbesserung der Allgemeinbefindlichkeit und zur Steigerung der Lebensfreude bei.

Grundsätzliche Inhalte einer Yogastunde:

Dehn- und Kräftigungsübungen, sowie Atem- und Entspannungsübungen

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

Keine Nachricht ist  
eine gute Nachricht.  
Sollten Sie nichts von uns  
hören, findet der Kurs wie  
geplant statt.



## ENTSPANNUNG

### Qi Gong am Abend

Sanfte, fließende Bewegungen, Konzentration und Ruhe helfen, Körper, Geist und Atmung zu harmonisieren und zu entspannen. Qi Gong ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und wird zur Vorbeugung von Krankheiten, zur Kräftigung der Muskulatur und zur Entspannung des ganzen Organismus praktiziert.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, warme Socken, bequeme Schuhe.



### Entspannungstechniken für Jedermann

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, verschiedene Entspannungsmethoden auszuprobieren, um so größere Gelassenheit zu erreichen, die Konzentrationsfähigkeit zu erhöhen, Stress nachhaltig zu reduzieren, die Gesundheit zu stabilisieren, die Leistungsfähigkeit zu verbessern und um zu erkennen, welche Entspannungsmethode Ihnen am Besten hilft.

Folgende Entspannungsmethoden werden angeboten: Autogenes Training, Fantasiereisen, Progressive Muskelentspannung, Achtsamkeitsmeditation, kleine alltagstaugliche Atemübungen aus dem Yoga und dem Qi Gong, Entspannungsübungen aus der Kinesiologie.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, warme Socken, bequeme Schuhe, Yoga-oder Isomatte, Kissen.

### 3106

Björn Ausborm  
(Psychologischer Berater,  
Entspannungstrainer)  
**Marne**, Wilhelmstr. 35  
Reimer-Bull-Schule  
Eingang „Alte Turnhalle“  
donnerstags, 19.30-21.00 Uhr  
Beginn: 8. Februar 2018  
6 Abende  
Entgelt: 60,00 €,  
VHS-Vereinsmitgl. 57,00 €

### 3116

Björn Ausborm  
(Psychologischer Berater,  
Entspannungstrainer)  
**Marne**, Wilhelmstr. 35  
Reimer-Bull-Schule  
Eingang „Alte Turnhalle“  
donnerstags, 19.30-21.00 Uhr  
Beginn: 19. April 2018  
9 Abende  
Entgelt: 90,00 €,  
VHS-Vereinsmitgl. 85,50 €

### 3105

Björn Ausborm  
(Psychologischer Berater,  
Entspannungstrainer)  
**Marne**, Wilhelmstr. 35  
Reimer-Bull-Schule  
Eingang „Alte Turnhalle“  
montags, 18.30-19.30 Uhr  
Beginn: 5. Februar 2018  
6 Abende  
Entgelt: 40,00 €,  
VHS-Vereinsmitgl. 38,00 €



## 3200

Antje Hölting  
**Marne**, Wilhelmstr. 35  
Reimer-Bull-Schule  
Eingang „Alte Turnhalle“  
montags, 17.15-18.00 Uhr  
Beginn: 15. Januar 2018  
10 Nachmittage  
Entgelt: 19,00 €,  
VHS-Vereinsmitgl. 17,00 €

## 3210

Antje Hölting  
**Marne**, Wilhelmstr. 35  
Reimer-Bull-Schule  
Eingang „Alte Turnhalle“  
montags, 17.15-18.00 Uhr  
Beginn: 16. April 2018  
8 Nachmittage  
Entgelt: 15,20 €,  
VHS-Vereinsmitgl. 13,60 €

## 3201

Antje Hölting  
**Marne**, Wilhelmstr. 35  
Reimer-Bull-Schule  
Eingang „Alte Turnhalle“  
montags, 18.15-19.00 Uhr  
Beginn: 15. Januar 2018  
10 Abende  
Entgelt: 19,00 €,  
VHS-Vereinsmitgl. 17,00 €

## 3211

Antje Hölting  
**Marne**, Wilhelmstr. 35  
Reimer-Bull-Schule  
Eingang „Alte Turnhalle“  
montags, 18.15-19.00 Uhr  
Beginn: 16. April 2018  
8 Abende  
Entgelt: 15,20 €,  
VHS-Vereinsmitgl. 13,60 €

## GYMNASTIK

### Gymnastik für Frauen ab 60

Ein sanftes Programm aus Wirbelsäulengymnastik und behutsamen Übungen aus dem Yoga verhelfen zur richtigen Körperhaltung und Kräftigung der Muskulatur.

Ebenso werden Gleichgewicht und Koordination geschult. Angemessene Dehnungs-, Entspannungs- und Atemübungen vermitteln Wohlbefinden und innere Gelassenheit.

Bitte bequeme Sportkleidung tragen.



### Sanfte Fitness

Ein sanftes Programm aus Wirbelsäulengymnastik und behutsamen Übungen aus dem Yoga verhelfen zur richtigen Körperhaltung und Kräftigung der Muskulatur.

Ebenso werden Gleichgewicht und Koordination geschult. Angemessene Dehnungs-, Entspannungs- und Atemübungen vermitteln Wohlbefinden und innere Gelassenheit.

Bitte bequeme Sportkleidung tragen.



## GYMNASTIK

### Orthopädische Gymnastik I

Das Muskel- und Gelenkverhalten zu verbessern, um die Leistungsfähigkeit und Belastungsverträglichkeit des Bewegungsapparates zu steigern, soll Ziel dieser Gymnastik sein.

**Bitte bequeme Kleidung tragen, warme Socken, Decke und eventuell Kissen mitbringen.**

### Orthopädische Gymnastik II

Das Muskel- und Gelenkverhalten zu verbessern, um die Leistungsfähigkeit und Belastungsverträglichkeit des Bewegungsapparates zu steigern, soll Ziel dieser Gymnastik sein.

**Bitte bequeme Kleidung tragen, warme Socken, Decke und eventuell Kissen mitbringen.**

### Orthopädische Gymnastik III

Das Muskel- und Gelenkverhalten zu verbessern, um die Leistungsfähigkeit und Belastungsverträglichkeit des Bewegungsapparates zu steigern, soll Ziel dieser Gymnastik sein.

**Bitte bequeme Kleidung tragen, warme Socken, Decke und eventuell Kissen mitbringen.**

#### 3206

Karin Goos  
(staatl. gepr. Krankengymnastin)

**Marne**, Bürgermeister-Plambeck-Str. 9

Gymnastikhalle Gymnasium  
mittwochs, 17.00-18.00 Uhr  
Beginn: 7. Februar 2018

10 Nachmittage  
Entgelt: 30,00 €,  
VHS-Vereinsmitgl. 27,00 €

#### 3207

Karin Goos  
(staatl. gepr. Krankengymnastin)

**Marne**, Bürgermeister-Plambeck-Str. 9

Gymnastikhalle Gymnasium  
mittwochs, 18.00-19.00 Uhr  
Beginn: 7. Februar 2018

10 Abende  
Entgelt: 30,00 €,  
VHS-Vereinsmitgl. 27,00 €

#### 3208

Karin Goos  
(staatl. gepr. Krankengymnastin)

**Marne**, Bürgermeister-Plambeck-Str. 9

Gymnastikhalle Gymnasium  
mittwochs, 19.00-20.00 Uhr  
Beginn: 7. Februar 2018

10 Abende  
Entgelt: 30,00 €,  
VHS-Vereinsmitgl. 27,00 €



## 3203

Karin Peters

(staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrerin und Hebamme)

**Marne**, Wilhelmstr. 35

Reimer-Bull-Schule

Eingang „Forum“

dienstags, 17.00-17.45 Uhr

Beginn: 9. Januar 2018

10 Nachmittage

Entgelt: 22,00 €,

VHS-Vereinsmitgl. 20,00 €

## 3213

Karin Peters

(staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrerin und Hebamme)

**Marne**, Wilhelmstr. 35

Reimer-Bull-Schule

Eingang „Forum“

dienstags, 17.00-17.45 Uhr

Beginn: 17. April 2018

10 Nachmittage

Entgelt: 22,00 €,

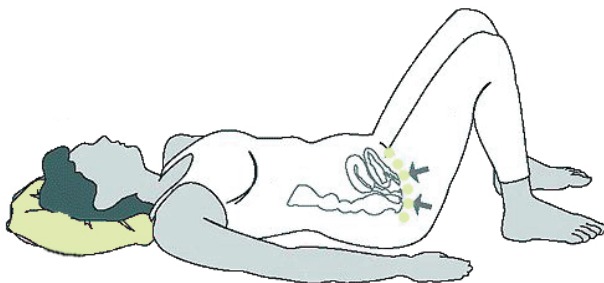
VHS-Vereinsmitgl. 20,00 €

## GYMNASTIK

### **Aufbauende Beckenbodengymnastik Grundkurs für Einsteiger**

Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen, die ihren Beckenboden stärken wollen, um Beschwerden zu bekämpfen oder vorzubeugen. Für jede Frau ist ein Beckenbodentraining wichtig. Die richtige Körperhaltung wird wieder erlernt. Dabei ist die Stabilisation der Rückenmuskulatur genau so wichtig wie die Linderung von Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich. Steigern Sie Ihr Wohlbefinden, verbessern Sie Ihr Körpergefühl, lindern Sie Ihre Rückenbeschwerden, beugen Sie gesundheitlichen Problemen vor: Trainieren Sie regelmäßig mit gezielten Übungen Ihren Beckenboden!

**Bitte mitbringen:** Isomatte oder Wolldecke, bequeme Kleidung.







## GYMNASTIK

### Aufbauende Beckenbodengymnastik I

Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen, die ihren Beckenboden stärken wollen, um Beschwerden zu bekämpfen oder vorzubeugen. Für jede Frau ist ein Beckenbodentraining wichtig. Die richtige Körperhaltung wird wieder erlernt. Dabei ist die Stabilisation der Rückenmuskulatur genau so wichtig wie die Linderung von Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich. Steigern Sie Ihr Wohlbefinden, verbessern Sie Ihr Körpergefühl, lindern Sie Ihre Rückenbeschwerden, beugen Sie gesundheitlichen Problemen vor: Trainieren Sie regelmäßig mit gezielten Übungen Ihren Beckenboden!

**Bitte mitbringen:** Isomatte oder Wolldecke, bequeme Kleidung.



### Aufbauende Beckenbodengymnastik II

Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen, die ihren Beckenboden stärken wollen, um Beschwerden zu bekämpfen oder vorzubeugen. Für jede Frau ist ein Beckenbodentraining wichtig. Die richtige Körperhaltung wird wieder erlernt. Dabei ist die Stabilisation der Rückenmuskulatur genau so wichtig wie die Linderung von Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich. Steigern Sie Ihr Wohlbefinden, verbessern Sie Ihr Körpergefühl, lindern Sie Ihre Rückenbeschwerden, beugen Sie gesundheitlichen Problemen vor: Trainieren Sie regelmäßig mit gezielten Übungen Ihren Beckenboden!

**Bitte mitbringen:** Isomatte oder Wolldecke, bequeme Kleidung.

### 3204

Karin Peters  
(staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrerin und Hebamme)  
**Marne**, Wilhelmstr. 35  
Reimer-Bull-Schule  
Eingang „Forum“  
dienstags, 18.00-18.45 Uhr  
Beginn: 9. Januar 2018  
10 Abende  
Entgelt: 22,00 €,  
VHS-Vereinsmitgl. 20,00 €

### 3214

Karin Peters  
(staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrerin und Hebamme)  
**Marne**, Wilhelmstr. 35  
Reimer-Bull-Schule  
Eingang „Forum“  
dienstags, 18.00-18.45 Uhr  
Beginn: 17. April 2018  
10 Abende  
Entgelt: 22,00 €,  
VHS-Vereinsmitgl. 20,00 €

### 3205

Karin Peters  
(staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrerin und Hebamme)  
**Marne**, Wilhelmstr. 35  
Reimer-Bull-Schule  
Eingang „Forum“  
dienstags, 19.00-19.45 Uhr  
Beginn: 9. Januar 2018  
10 Abende  
Entgelt: 22,00 €,  
VHS-Vereinsmitgl. 20,00 €

### 3215

Karin Peters  
(staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrerin und Hebamme)  
**Marne**, Wilhelmstr. 35  
Reimer-Bull-Schule  
Eingang „Forum“  
dienstags, 19.00-19.45 Uhr  
Beginn: 17. April 2018  
10 Abende  
Entgelt: 22,00 €,  
VHS-Vereinsmitgl. 20,00 €



## ERKRANKUNGEN / HEILMETHODEN

### 3400

Catrin Voß

(Heilpraktikerin)

**Marne**, Wilhelmstr. 35

Reimer-Bull-Schule

Eingang „Forum“

Mittwoch, 19.00-20.30Uhr

Beginn: 14. Februar 2018

Entgelt: 8,00 € ,

VHS-Vereinsmitgl. 7,50 €

### 3401

Catrin Voß

(Heilpraktikerin)

**Marne**, Wilhelmstr. 35

Reimer-Bull-Schule

Eingang „Forum“

Mittwoch, 19.00-20.30Uhr

Beginn: 18 April 2018

Entgelt: 8,00 € ,

VHS-Vereinsmitgl. 7,50 €

### 3402

Catrin Voß

(Heilpraktikerin)

**Marne**, Wilhelmstr. 35

Reimer-Bull-Schule

Eingang „Forum“

Mittwoch, 19.00-20.30Uhr

Beginn: 6. Juni 2018

Entgelt: 8,00 € ,

VHS-Vereinsmitgl. 7,50 €

## Allergien - Das große Volksleiden

Jeder Zweite leidet heutzutage an Allergien. Welche Formen und Ausprägungen gibt es im Allergiebereich? Und wie wirken effektive Behandlungsmöglichkeiten?

In diesem Vortrag lernen nicht nur Betroffene viel Neues über die Zusammenhänge und Bedeutung von Allergien und deren Vorbeugung und Therapie.

## Die Welt der Schüßler-Salze

Lernen Sie kennen, welches Potenzial in der traditionellen Schüßlersalz-Therapie verborgen liegt. Die Anwendung und Wirkung der Salze eigne sich hervorragend zur Selbstbehandlung, um die Gesundheit zu fördern und die Selbstheilungskräfte anzuregen.



## Homöopathische Hausapotheke

Die Homöopathie ist ein alternatives Heilverfahren, bei dem einem Kranken in starker Verdünnung die Stoffe verabreicht werden, die die Krankheit verursachen könnten. Was paradox klingt, hat sich jedoch in der Erfahrungsheilkunde über Jahrhunderte bewährt und wird vielfach eingesetzt.

Eine schnelle Hilfe bei kleinen Wehwehchen und Unterstzung von Heilprozessen stellen die homöopathischen Mittel dar, die in diesem Vortrag vorgestellt werden und in keinem Haushalt fehlen sollten.



## GESUNDHEITSPFLEGE

### Erste Hilfe am Kind

Dieser Informationsabend gibt Eltern Sicherheit im täglichen Umgang mit dem Kleinkind. Besprochen werden Unfallverhütung, Prävention, Vorgehen in Notfallsituationen und bei kinderspezifischen Notfällen wie Fieberkrämpfe, Pseudo-Krupp, Asthma, Umgang mit Verletzungen und Vergiftungen. Das Anlegen von Verbänden wird gezeigt und die Frage geklärt: „Wann muss in jedem Fall ein Arzt hinzugezogen werden?“ Auch Großeltern und alle, die mit kleinen Kindern zu tun haben, sind willkommen.

Melden Sie  
sich rechtzeitig  
an und sichern Sie  
sich einen Platz!



## GYMNASTIK

### Aqua-Fitness - Wassergymnastik

Aqua-Fitness ist ein Bewegungsprogramm für den ganzen Körper mit Schwerpunkt der Muskelkräftigung z.B. im Bereich Schultern/Arme, Hüften/Beine oder Rumpf/Arme. Durch den Einsatz von unterschiedlichen Geräten (z.B. Poolnudeln u.v.m.) werden viele positive Effekte erzielt. Musik dabei spornt an und erhöht den Spaßfaktor.

Maximal 14 Teilnehmende

**Achtung:** Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

**In Kooperation mit der Volkshochschule Brunsbüttel**

Tel. 04852-51222 u. 54720

Fax 04852-54232

e-mail: [mail@vhs-brunsbuettel.de](mailto:mail@vhs-brunsbuettel.de)

Anmeldung  
nur über die VHS  
Brunsbüttel!

### 3500

Dr. med. Anja Szillat  
(Ärztin für Allgemeinmedizin)  
**Marne**, Wilhelmstr. 35  
Reimer-Bull-Schule  
Eingang „Forum“  
Donnerstag, 19.30-21.15 Uhr  
17. Mai 2018  
Entgelt: 5,00 €  
VHS-Vereinsmitgl. 4,50 €

### 4700

Fitness-Team der Klinik  
dienstags, 9.15-10.00 Uhr,  
Klinik Nordseeedeich,  
**Friedrichskoog**  
Beginn: 6. Februar 2018  
Kosten: 8 x 1 U.-Std.  
44,80 €, VHS-Mitgl. 42,50 €

### 4701

Fitness-Team der Klinik  
dienstags, 9.15-10.00 Uhr,  
Klinik Nordseeedeich,  
**Friedrichskoog**  
Beginn: 3. April 2017  
Kosten: 7 x 1 U.-Std.  
39,20 €, VHS-Mitgl. 37,00 €



## 3700

Lars Hinrichsen

(Küchenmeister und Fachlehrer an beruflichen Schulen)

**Marne**, Hafenstraße 12

Küche der Reimer-Bull-Schule

Eingang Hafenstraße

donnerstags, 18.00-21.00 Uhr

Beginn: 8. März 2018

3 Abende

Entgelt: 45,00 €,

VHS-Vereinsmitgl. 40,50 €

(zzgl. 28,50 € Lebensmittelumlage)

**Eingeschränktes Rücktrittsrecht bis 10 Werktage vor Kursbeginn.**

## 3710

Michaela Rybka

(freie Ernährungsberaterin)

**Marne**, Wilhelmstr. 35

Reimer-Bull-Schule

Eingang „Alte Turnhalle“

montags, 17.00-19.15 Uhr

Beginn: 19. Februar 2018

3 Abende

Entgelt: 36,00 €,

VHS-Vereinsmitgl. 34,20 €

## ERNÄHRUNG

### BBQ - Specials, Part IX

Auf Grund der hohen Nachfrage möchte Küchemeister und Fachlehrer Lars Hinrichsen auch in diesem Jahr wieder den beliebten Grillkurs für „Outdoor Fans“ anbieten.

Dieser Kurs ist bereits der neunte der Serie und soll an drei Abenden stattfinden.

Neben schmackhaften Grillmarinaden und ausgefallenen, selbstgemachten Grill-Gewürzsalzen für Fisch-, Fleisch- und Geflügelgerichte, werden in diesem Kurs ebenfalls begleitende Grillsaucen und Buttermischungen, sowie köstliche und trendige Salate angeboten.

**Bitte mitbringen:** Schürze und evtl. verschließbare Behälter.



### Abnehmen leicht gemacht!

Mit dem richtigen Wissen rund um gesunde Ernährung wird das Abnehmen zum Erfolg. Und das ohne Verzicht oder dauerhaft knurrendem Magen.

Während der drei Kursabende werden Sie das Power gebende Frühstück, leichte und leckere Mittagsmahlzeiten und gut bekömmliche Abendessen kennen lernen. So werden auch Sie gesund und genussvoll abnehmen und mit Schwung leichter in den Sommer starten.



## ENGLISCH

### Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen (Einstufung A2)

Sie haben vor Jahren Englisch gelernt und möchten Ihre Kenntnisse wieder auffrischen? Dann sind Sie hier genau richtig. In diesem Kurs erobern wir die englische Sprache Schritt für Schritt.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch Fairway A2 (ISBN 978-3-12-501497-8)

### Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen (Einstufung A2)

Beschreibung siehe Kurs 4610.

### Englisch am Vormittag für Fortgeschrittene (Einstufung B 1.3)

Fortsetzung des Kurses aus dem Semester Herbst 2017.

## SPANISCH

### Spanisch am Vormittag (Einstufung A 2.2)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, mit verschütteten A2 Kenntnissen, die anhand kurzer, aktueller Texte die Gelegenheit haben, ihre Spanisch-Kenntnisse im lebhaften Gespräch wieder zu aktivieren.

**Lehrbuch:** Todas las voces A1/A2 Difusión Verlag, ISBN 978-84-8443-754-3

#### 4610

Sonja Lenecke  
(Diplom-Pädagogin)  
**Marne**, Wilhelmstr. 35  
Reimer-Bull-Schule  
Eingang „Forum“  
dienstags, 19.00-20.30Uhr  
Beginn: 30. Januar 2018  
8 Abende  
Entgelt: 47,20 € ,  
VHS-Vereinsmitgl. 44,80 €

#### 4611

Sonja Lenecke  
(Diplom-Pädagogin)  
**Marne**, Wilhelmstr. 35  
Reimer-Bull-Schule  
Eingang „Forum“  
dienstags, 19.00-20.30Uhr  
Beginn: 15. Mai 2018  
8 Abende  
Entgelt: 47,20 € ,  
VHS-Vereinsmitgl. 44,80 €

#### 4612

Beate Ehlers  
**Marne**, Museumstr. 2  
Skatclubmuseum  
dienstags, 10.00-11.30 Uhr  
Beginn: 9. Januar 2018  
10 Vormittage  
Entgelt: 45,60 € ,  
VHS-Vereinsmitgl. 43,40 €

#### 4220

Patricia Hackbarth  
**Marne**, Am ZOB 1  
Stadtbücherei  
montags, 10.00-11.30 Uhr  
Beginn: 15. Januar 2018  
10 Vormittage  
Entgelt: 59,00 €  
VHS-Vereinsmitgl. 56,00 €



## 5101

Abdul Durak  
(Informations- und Telekommunikationssystem-Elektroniker)

**Marne**, Wilhelmstr. 35

Reimer-Bull-Schule

Eingang „Forum“

mittwochs, 19.00-21.15 Uhr

Beginn: 7. März 2018

3 Abende

Entgelt: 44,70 €,

VHS-Vereinsmitgl. 42,50 €

**Eingeschränktes**

**Rücktrittsrecht.**

## 5102

Thilo Mohr

(Apple Certified Technical  
Coordinator)

**Marne**, Wilhelmstr. 35

Reimer-Bull-Schule, Gebäude

Eingang „Forum“

Samstag, 10.00-17.00 Uhr

5. Mai 2018

Entgelt: 44,70 €,

VHS-Vereinsmitgl. 42,50 €

**Eingeschränktes**

**Rücktrittsrecht.**

## EDV-GRUNDLAGEN

### Android für Einsteiger

#### Googles Betriebssystem für Tablets / Smartphones

Smartphones gehören inzwischen zum Alltag und Tablets ersetzen oft Laptops und Computer. Lernen auch Sie das Betriebssystem Android kennen.

Inhalte:

- Einführung in das Betriebssystem
- Telefonieren, Datendienste, WLAN Bluetooth
- Apps installieren, anordnen, deinstallieren
- Kontakte und Kalender
- E-Mail und Internet
- Datenverwaltung und Sicherheit

**Bitte mitbringen:** Betriebsbereites Android Smartphone bzw. Android Tablet.

**Verschenken Sie  
Bildung. Gutscheine  
erhalten Sie in der  
Geschäftsstelle.**

### Erste Schritte mit dem iPhone / iPad Grundkurs

Das iPhone von Apple gehört zu den beliebtesten mobilen Kommunikationsgeräten. Sie erhalten in diesem Kurs eine Einführung in die grundlegenden Funktionen Ihres iPhones/iPads und lernen den effizienten Umgang mit Ihrem Gerät. Mit Ihrem eigenen iPhone/iPad können Sie im Kurs Adressen und Termine anlegen und verwalten, Ihr iPhone/iPad mit einem WLAN verbinden, im Internet surfen, SMS schreiben. Weitere Themen im Einzelnen: Bedienkonzept mittels Fingergesten, Einrichtung von Kontakten, Nutzung des Kalenders, Texte schreiben, E-Mails schreiben und empfangen, Fotos aufnehmen und verwalten, Apps aus dem AppStore nutzen, SmartHome-Steuerung mit HomeKit und das Apple TV. Darüber hinaus erhalten Sie von unserem Dozenten Thilo Mohr (von Apple zertifizierter „Apple Certified Technical Coordinator“) viele Tipps und Tricks und lernen Ihr Gerät besser kennen.

**Bitte mitbringen:** Betriebsbereites iPhone bzw. iPad.



## EDV-GRUNDLAGEN

### Excel 2016 für Einsteiger

Die Teilnehmer/innen bekommen fundiertes Excel-Einstiegswissen vermittelt. Wir erarbeiten ansprechendes Gestalten von Tabellen und korrektes Formatieren von Zellen, geben Formeln ein und erstellen einfache Diagramme. Tipps für den Excel-Alltag kommen auch nicht zu kurz.

Inhalte:

- Arbeitsoberfläche, Tabellenblatt bearbeiten
- Tabellenaufbau und Gestaltung
- Arbeiten mit Formeln und einfachen Funktionen
- Hilfsfunktionen von Excel
- Arbeiten mit und Verwalten von Arbeitsmappen
- Diagramme
- Formatieren für den Druck, Druckvorschau
- Tipps und praktische Übungen
- Themen der Teilnehmer/innen
- 

Teilnahmevoraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse

### PC-Einstieg mit Windows 10 für Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger ohne oder mit geringen Computerkennnissen. Nach einer kurzen Einführung über die Bestandteile und die Arbeitsweise des Gerätes wird Schritt für Schritt die Bedienung eines PCs mit dem Betriebssystem Windows erarbeitet.

Inhalte:

- Bedienung von Tastatur und Maus
- Programme starten und bedienen
- Mehrere Programme gleichzeitig verwenden
- Umgang mit Fenstern
- Text schreiben, bearbeiten und speichern
- Formatieren für den Druck, Druckvorschau
- Ablage von Daten - z.B. von Bildern und Texten
- Dateien kopieren, Speicherung auf externe Datenträger
- Tipps und praktische Übungen
- Themen der Teilnehmer/innen

### 5200

Sven Stender  
(Lehrer u.a. für Informatik)  
**Marne**, Wilhelmstr. 35  
Reimer-Bull-Schule  
Eingang „Alte Turnhalle“  
EDV-Raum  
donnerstags, 19.00-21.15 Uhr  
Beginn: 8. Februar 2018  
6 Abende  
Entgelt: 76,80 €,  
VHS-Vereinsmitgl. 73,00 €  
**Eingeschränktes  
Rücktrittsrecht.**

### 5111

Michael Schilke  
**Marne**, Wilhelmstr. 35  
Reimer-Bull-Schule  
Eingang „Alte Turnhalle“,  
EDV-Raum  
montags und mittwochs,  
19.00-21.15 Uhr  
Beginn: 28. Mai 2018  
6 Abende  
Entgelt: 76,80 €,  
VHS-Vereinsmitgl. 73,00 €  
**Eingeschränktes  
Rücktrittsrecht.**



## 5120

Dr. Elmar Blatt  
(Experte Safety & IT Security)  
**Marne**, Wilhelmstr. 35  
Reimer-Bull-Schule  
Eingang „Forum“  
Samstag, 11.00-15.00 Uhr  
28. April 2018  
Entgelt: 24,50 €,  
VHS-Vereinsmitgl. 23,20 €

## 5121

Dr. Elmar Blatt  
(Experte Safety & IT Security)  
**Marne**, Wilhelmstr. 35  
Reimer-Bull-Schule  
Eingang „Forum“  
Samstag, 15.00-17.00 Uhr  
28. April 2018  
Entgelt: 17,50 €,  
VHS-Vereinsmitgl. 16,60 €

## 5122

Dr. Elmar Blatt  
(Experte Safety & IT Security)  
**Marne**, Wilhelmstr. 35  
Reimer-Bull-Schule  
Eingang „Forum“  
Sonntag, 11.00-14.00 Uhr  
29. April 2018  
Entgelt: 18,90 €,  
VHS-Vereinsmitgl. 17,90 €

## EDV-GRUNDLAGEN

### Das kann mir doch nicht passieren! Oder: Ist Ihr System wirklich sicher für's Internet?

Auf das Netz eines großen deutschen Internetproviders erfolgten im letzten Jahr bis zu 1.000.000 Cyberangriffe am Tag (im Vortrag wird dies in Echtzeit demonstriert). Marne hat etwa 6.000 Einwohner, unter der Annahme, das etwa 10% davon über diesen Provider ins Netz gehen, sind das etwa 17 Angriffe pro Einwohner am Tag; Tendenz steigend. Viele Systeme sind heutzutage gut geschützt und keine leichte Beute mehr für Hacker. Diese haben als Antwort auf die drohenden Verluste ihrer Geschäftsmodelle völlig neue Angriffsmuster entwickelt; Firewall und Virens Scanner als Schutzmechanismen reichen nicht mehr aus.

Dieser Vortrag behandelt die klassischen Angriffsmuster und Abwehrmaßnahmen und die neue Entwicklung.

Zum Schluss lernen Sie, wie Sie selbst Ihre privaten Systeme ausreichend sicher machen können. Wenn Sie dies nicht allein machen wollen, unterstützt Sie der Dozent dabei beim **Computer TÜV** (anschließend an diesen Vortrag). Danach können Sie wieder ruhig schlafen.

### Computer TÜV: Einzelberatung zur Internetsicherheit

Der Dozent checkt Ihr Notebook oder Handy auf Internetsicherheit und stellt sie gegebenenfalls mit Ihnen zusammen her.

In einer Stunde werden drei Teilnehmer/-innen zusammen betreut.

Die Zeiten werden in der Reihenfolge der Anmeldungen vergeben. Die Beratung ist vorwiegend zur Konfiguration des Internetzugangs.

**Voraussetzungen:** Sie sollten mit Ihrem Betriebssystem vertraut sein, z.B. sollten Sie wissen, wie Sie die Systemverwaltung aufrufen.

### So schützen Sie sich vor Internetbetrug

Bei den Angriffen über das Internet werden auf Ihrem System ohne Ihre Zutun Schadprogramme installiert. Eindringen in fremde Rechner ist aber gar nicht so einfach. Deshalb setzen viele Angreifer auf Bauernfängerei und erreichen damit, dass Sie selbst Angriffsprogramme auf Ihr System installieren oder Angriffe über Ihr System ermöglichen, weil Sie auf einen billigen Trick hereingefallen sind. Die üblichen Geschäftsmodelle für Internetbetrug (vor allem mit Spams, beim online Banking und in Webshops, mit Gewinnspielen und Abfallen) werden in diesem Vortrag vorgestellt.





## EDV-GRUNDLAGEN

### CEWE-Fotobuch

In diesem Kurs erstellt jeder Teilnehmer mit seinen eigenen Urlaubsbildern oder Fotos von Festen ein Fotobuch, das sich sehen lassen kann. Beginnend mit den Grundlagen, wie einfache Bildbearbeitung oder Text einfügen, werden im Laufe des Kurses alle Möglichkeiten der kostenlosen Software ausprobiert und angewandt. Verschiedene Designs, Layouts und Produkte werden besprochen.

Inhalte:

- Installation und grundlegende Funktionen der Fotobuchsoftware
- Seitenlayout, Masken und Rahmungen
- interne Bildbearbeitung, rote Augen entfernen etc.
- Landkarten aus dem Internet
- Kontrolle des Produkts und Bestellvorgang

**Bitte mitbringen:** 8 GB bzw. 16 GB USB-Speicherstick auf dem sich Bilder befinden. Alternativ wird mit Beispielbildern gearbeitet.

### Bildbearbeitung mit GIMP

Mit der kostenlosen Bildbearbeitungssoftware GIMP bearbeitet jeder Teilnehmer verschiedene Fotos und erlernt die Grundlagen der Bildbearbeitung. Vom korrekten Zuschneiden, über Rote-Augen-Korrektur, Farbstiche beseitigen, bis hin zur leichten Retusche werden die Teilnehmer fit gemacht.

**Bitte mitbringen:** eigene Bilder mit kleinen Mankos.



### 5300

Björn Vosgerau  
(Fotograf)

**Marne**, Wilhelmstr. 35  
Reimer-Bull-Schule  
Eingang „Alte Turnhalle“  
EDV-Raum

dienstags, 19.00-20.30 Uhr

Beginn: 20. Februar 2018

8 Abende

Entgelt: 64,00 €,

VHS-Vereinsmitgl. 60,80 €

**Eingeschränktes**

**Rücktrittsrecht.**

### 5301

Björn Vosgerau  
(Fotograf)

**Marne**, Wilhelmstr. 35  
Reimer-Bull-Schule  
Eingang „Alte Turnhalle“  
EDV-Raum

donnerstags, 19.00-20.30 Uhr

Beginn: 17. Mai 2018

8 Abende

Entgelt: 64,00 €,

VHS-Vereinsmitgl. 60,80 €

**Eingeschränktes**

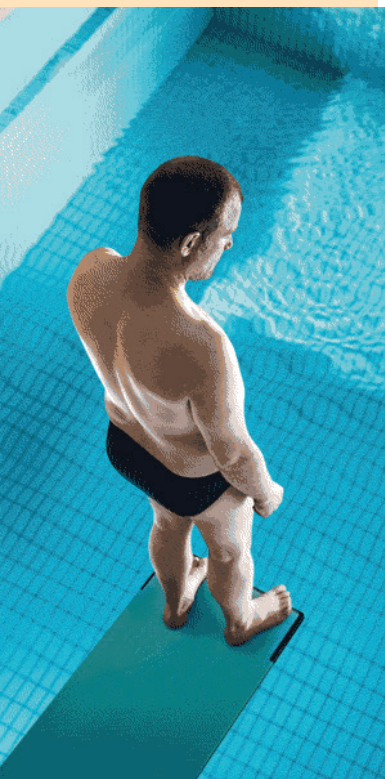
**Rücktrittsrecht.**



## Lesen und Schreiben für Erwachsene



☎ Telefon 04832 - 4243



## ALPHABETISIERUNG

### Können Sie das lesen?

„Natürlich“, werden Sie sagen, „das habe ich doch in der Schule gelernt.“

Sie vielleicht, aber es gibt in der Bundesrepublik weit über zwei Millionen Menschen, die nicht oder nicht ausreichend lesen und schreiben können.

Aber Lesen und Schreiben kann in jedem Alter gelernt werden!

An mehreren Volkshochschulen im Kreis bieten wir Kurse an, in denen Erwachsene lesen und schreiben lernen können,

- noch einmal ganz von vorn oder genau das, was für den Alltag oder Beruf gebraucht wird,
- in kleinen, persönlichen Gruppen,
- ohne Leistungsdruck und Zensuren.

Unterricht findet zur Zeit an den Volkshochschulen in Brunsbüttel, Heide und Meldorf statt. Wir helfen, einen passenden Kurs zu finden. Der Einstieg in die Kurse ist jederzeit nach Beratung möglich. Eine persönliche Beratung ist vertraulich!

Wenden Sie sich an:

Joachim Kring

**Regionalstelle für Alphabetisierung**

Volkshochschulen in Dithmarschen e.V.

Telefon: 04832 4243

[alfa@vhs-dithmarschen.de](mailto:alfa@vhs-dithmarschen.de)

Bitte ermutigen Sie Menschen, die diesen Text nicht lesen können, und weisen Sie auf die Kursmöglichkeit hin.

Wir fördern Arbeit



Landesprogramm Arbeit: Gefördert durch  
die Europäische Union, Europäischer Sozialfonds (ESF),  
und das Land Schleswig-Holstein

Die Alphabetisierung deutschsprachiger Erwachsener wird finanziert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Landes Schleswig-Holstein.

Kurs-Nr.

Kurstitel

Familienname

Vorname

Straße/Hausnummer

PLZ/Wohnort

Telefon

E-Mail

Ich erkenne die im VHS-Programmheft veröffentlichten Teilnahmebedingungen sowie die auf der Rückseite vermerkten Bedingungen für die Teilnahme an.

Ort/Datum

Unterschrift

(bei Minderjährigen Unterschrift d. Erziehungsberechtigten)

Kurs-Nr.

Kurstitel

Familienname

Vorname

Straße/Hausnummer

PLZ/Wohnort

Telefon

E-Mail

Ich erkenne die im VHS-Programmheft veröffentlichten Teilnahmebedingungen sowie die auf der Rückseite vermerkten Bedingungen für die Teilnahme an.

Ort/Datum

Unterschrift

(bei Minderjährigen Unterschrift d. Erziehungsberechtigten)

## Teilnahmebedingungen (Auszug)

1. Anmeldungen können nur berücksichtigt werden, soweit im gewünschten Kurs noch Plätze frei sind. Angemeldete Teilnehmer werden zum Kursbeginn erwartet.
2. Ein Rücktritt von der Anmeldung muss bis spätestens einen Tag vor dem 2. Kurstermin schriftlich in der VHS-Geschäftsstelle vorliegen. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Rücktritt. Dozenten sind zur Entgegennahme von Rücktrittsmeldungen etc. nicht befugt. Für „Eingeschränktes Rücktrittsrecht“ gilt: Eine Abmeldung muss schriftlich bis spätestens 3 Werktage - bei Kochkursen und Nähkursen 10 Werktage - vor Kursbeginn bei der VHS-Geschäftsstelle eingegangen sein. **Die Nichteinhaltung der Abmeldefristen verpflichtet zur Zahlung der vollen Gebühr.**
3. Das Entgelt ist in voller Höhe innerhalb von 14 Tagen nach Kursbeginn fällig. Koch- und Nähkurse müssen 10 Tage vor Kursbeginn bezahlt werden, EDV-Kurse 3 Tage vor Kursbeginn. Konto: VHS Marne e. V. Sparkasse Westholstein  
IBAN: DE05 2225 0020 0100 0024 34  
BIC: NOLADE21WHO

### Hinweis gemäß Datenschutz

Ihre Angaben zur Kursanmeldung werden ausschließlich für interne Verwaltungszwecke verwendet. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht.

Bitte  
freimachen

**An die  
Geschäftsstelle der  
Volkshochschule Marne e. V.**

**Alter Kirchhof 4/5  
25709 Marne**

## Teilnahmebedingungen (Auszug)

1. Anmeldungen können nur berücksichtigt werden, soweit im gewünschten Kurs noch Plätze frei sind. Angemeldete Teilnehmer werden zum Kursbeginn erwartet.
2. Ein Rücktritt von der Anmeldung muss bis spätestens einen Tag vor dem 2. Kurstermin schriftlich in der VHS-Geschäftsstelle vorliegen. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Rücktritt. Dozenten sind zur Entgegennahme von Rücktrittsmeldungen etc. nicht befugt. Für „Eingeschränktes Rücktrittsrecht“ gilt: Eine Abmeldung muss schriftlich bis spätestens 3 Werktage - bei Kochkursen und Nähkursen 10 Werktage - vor Kursbeginn bei der VHS-Geschäftsstelle eingegangen sein. **Die Nichteinhaltung der Abmeldefristen verpflichtet zur Zahlung der vollen Gebühr.**
3. Das Entgelt ist in voller Höhe innerhalb von 14 Tagen nach Kursbeginn fällig. Koch- und Nähkurse müssen 10 Tage vor Kursbeginn bezahlt werden, EDV-Kurse 3 Tage vor Kursbeginn. Konto: VHS Marne e. V. Sparkasse Westholstein  
IBAN: DE05 2225 0020 0100 0024 34  
BIC: NOLADE21WHO

### Hinweis gemäß Datenschutz

Ihre Angaben zur Kursanmeldung werden ausschließlich für interne Verwaltungszwecke verwendet. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht.

Bitte  
freimachen

**An die  
Geschäftsstelle der  
Volkshochschule Marne e. V.**

**Alter Kirchhof 4/5  
25709 Marne**



# **Verein der Volkshochschule Marne e.V.**

**Die Volkshochschule Marne e.V. ist ein eingetragener gemeinnütziger Verein. Zweck des Vereins ist es, die Erwachsenen- und Jugendbildung sowie das Kulturleben der Region zu fördern.**

**Unterstützen Sie die Arbeit der Volkshochschule Marne durch Ihre Mitgliedschaft! Der direkte Vorteil einer Mitgliedschaft im Verein der Volkshochschule Marne e.V. sind ermäßigte Kursgebühren.**

**Der Jahresbeitrag beträgt  
6,15 € für Einzelpersonen,  
9,20 € für Ehepaare,  
12,30 € für Familien.**

**Beitrittserklärungen können Sie von unserer Internetseite herunterladen. Selbstverständlich sind Beitrittsformulare auch in der Geschäftsstelle oder auf Nachfrage bei den Dozenten erhältlich.**

# Teilnahmebedingungen

## 1. Anmeldung

- a) Die Anmeldung zu einem Kurs ist unbedingt erforderlich, sie sollte vor Kursbeginn bei der VHS-Geschäftsstelle oder über die Homepage erfolgen. Die angegebenen Daten werden entsprechend der gesetzlichen Bestimmungen für die interne Verarbeitung freigegeben.
- b) Anmeldungen können nur berücksichtigt werden, soweit im gewünschten Kurs noch Plätze frei sind.
- c) Soweit keine andere Benachrichtigung erfolgt, gilt die Anmeldung als angenommen. Angemeldete Teilnehmer werden zum Kursbeginn erwartet.

## 2. Rücktritt von der Anmeldung

- a) Ein Rücktritt von der Anmeldung muss - sofern nichts anderes angegeben ist - bis spätestens einen Tag vor dem 2. Kurstermin schriftlich in der VHS-Geschäftsstelle vorliegen. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Rücktritt. Dozenten sind zur Entgegennahme von Rücktrittsmeldungen etc. nicht befugt.
- b) Für alle Veranstaltungen mit der Kennzeichnung „Eingeschränktes Rücktrittsrecht“ gilt: Eine Abmeldung muss schriftlich bis spätestens 3 Werktage - bei Kochkursen und Nähkursen 10 Werktage - vor Kursbeginn bei der VHS-Geschäftsstelle eingegangen sein. Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht bleibt unberührt.
- c) Die Nichteinhaltung der Abmeldefristen verpflichtet zur Zahlung der vollen Gebühr!

## 3. Zahlungen

- a) Die Teilnahmegebühr ist in voller Höhe innerhalb von 14 Tagen nach Kursbeginn fällig. Koch- und Nähkurse müssen 10 Werktage vor Kursbeginn bezahlt werden, EDV-Kurse 3 Werktage vor Kursbeginn. Die Gebühr ist auf das Konto der VHS Marne e. V. bei der Sparkasse Westholstein zu zahlen:  
IBAN: DE05 2225 0020 0100 0024 34  
BIC: NOLADE21WHO  
Bei Kursen ohne eingeschränktes Rücktrittsrecht erhalten die Teilnehmer bei Kursbeginn vorbereitete Überweisungsträger.
- b) Bei Kursen mit gestaffelter Gebühr gilt: Die Kursgebühr wird am ersten Kurstermin durch die Anzahl der angemeldeten Teilnehmer ermittelt. Ein nachträglicher Einstieg weiterer Teilnehmer in den laufenden Kurs verringert nicht die am ersten Kurstermin ermittelte Gebühr.
- c) Wenn die VHS einen Kurs auflösen muss, werden die Gebühren anteilig erstattet.

## 4. Haftung/Hausordnung

- a) Die VHS haftet nicht für Unfall, Verlust oder Diebstahl und sonstige Schäden während der Veranstaltungen sowie auf dem Wege von und zu den Lehrstätten.
- b) Innerhalb der Gebäude gilt Rauchverbot.

# Widerrufsbelehrung

**Widerrufsbelehrung nach dem Fernabsatzgesetz (betrifft außerhalb unserer Geschäftsräume bzw. Unterrichtsräume geschlossene Verträge und Fernabsatzverträge, bei denen der Vertragsabschluss mittels Telefon, Telefax, Briefwechsel, E-Mail oder Internet zustande kam)**

## Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns

Volkshochschule Marne e. V.  
Alter Kirchhof 4/5  
25709 Marne  
Tel. 04851-9 56 96 16  
Fax.: 04851-9 56 96 17  
E-Mail: vhs-marne@t-online.de

mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das Muster-Widerrufsformular (bei der VHS Marne oder auf unserer Internetseite zu erhalten) verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Wenn Sie den Widerruf per E-Mail übermitteln, so werden wir Ihnen (z.B. per E-Mail) eine Bestätigung über den Eingang eines solchen Widerrufs senden. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

## Widerrufsfolgen

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen der Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

Ende der Widerrufsbelehrung



Volkshochschule  
Marne e.V.



Alter Kirchhof 4/5  
25709 Marne  
Rathaus, Zimmer 2  
Telefon: 04851 9569616  
Fax: 04851 9569617  
EMail: [vhs-marne@t-online.de](mailto:vhs-marne@t-online.de)  
Internet: [www.vhs-marne.de](http://www.vhs-marne.de)