

Volkshochschule Programm Frühjahr 2024

M
A
R
N
E



Alter Kirchhof 4-5
25709 Marne
Rathaus
Telefon: 04851 9569616
EMail: vhs-marne@t-online.de
Internet: www.vhs-marne.de

Die Volkshochschule in 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
10,00 € für Einzelpersonen,
15,00 € für Ehepaare.

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

Sehr geehrte Mitglieder,

wir laden Sie herzlich ein zu unserer Mitgliederversammlung am

**Dienstag, 19. März 2024 um 18.45 Uhr
in der Stadtbücherei
Am ZOB 1, 25709 Marne.**

Tagesordnung:

1. Begrüßung und Feststellung der Ordnungsmäßigkeit der Einladung
2. Genehmigung des Protokolls vom 27.04.2023
3. Kassenberichte (Verein und Volkshochschule)
4. Bericht der Kassenprüferinnen
5. Entlastung des Vorstandes
6. Anfragen und Verschiedenes

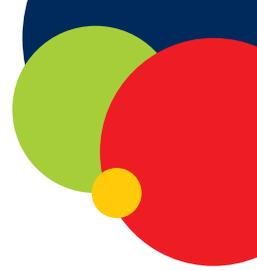
Eine Anmeldung bei der Geschäftsstelle ist erforderlich.

Herzliche Grüße

gez. Dunja Tödter
1. Vorsitzende

gez. Margret Braak
Leiterin der Volkshochschule

Volkshochschule Marne e.V.



- 1. Vorsitzende:** Dunja Tödter
- Geschäftsführung:** Margret Braak
- Geschäftsstelle:** Alter Kirchhof 4-5
25709 Marne
Rathaus, Zimmer 1/37

Telefon: 04851 9569616
E-Mail: vhs-marne@t-online.de
Internet: www.vhs-marne.de
- Bürozeiten:** Mo.: 10.00 - 12.00 Uhr
Do.: 10.00 - 12.00 Uhr
- Telefonzeiten:** Montag und Donnerstag: 10.00 - 13.00 Uhr

Während der Ferien und an Feiertagen ist das Büro nicht geöffnet.
- Bankverbindung:** Sparkasse Westholstein
IBAN: DE05 2225 0020 0100 0024 34

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

Titelbild: Letje Tödter



Inhalt

Gesellschaft und Leben

Seite

Verbraucherfragen

6 - 8

Junge VHS

9 - 10

Kultur und Gestalten

Tanzen

11

Textiles Gestalten

15

Gesundheit, Fitness und Ernährung

Yoga/Entspannung

16 - 17

Bewegung und Gymnastik

18 - 21

Ernährung und Umwelt

22 - 23

Essen und Trinken

25

Sprachen

Spanisch

26

Englisch

27

Inhalt

Digitalisierung

Seite

Smartphone

28

PC und Fotografie

29

Grundbildung

Lesen und Schreiben für Erwachsene

30

Informationen

Anmeldung

31 - 32

Lageplan Kursorte

33

Teilnahmebedingungen

34

Datenschutzbestimmungen

35

Bitte

melden Sie sich rechtzeitig an und beachten Sie die Teilnahmebedingungen auf Seite 33. Nur so können wir die Durchführung der Kurse gewährleisten.



verbraucherzentrale

Schleswig-Holstein

Eine Anmeldung für die Online-Vorträge bei der Volkshochschule ist erforderlich! Danach erhalten Sie den Zugang.

1400

Donnerstag, 16. Januar 2024
Beginn 18.30 Uhr

1401

Dienstag, 23. Januar 2024
Beginn 18.00 Uhr

1402

Donnerstag, 01. Februar 2024
Beginn 18.00 Uhr

1403

Mittwoch, 07. Februar 2024
Beginn 19.00 Uhr

„Gesellschaft und Leben“ umfasst politische, soziale, ökonomische, ökologische und pädagogische Themen. Dabei sind Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen wesentliche gesellschaftliche Aufgabengebiete. Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen werden in den Volkshochschulveranstaltungen erfahren und entwickelt. Das Angebot ist geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen sowie zur Förderung des demokratischen Miteinanders in unserer Gesellschaft.

VERBRAUCHERFRAGEN

Kostenfreie Online-Vorträge

Die Online-Vorträge sind dank einer Bundesförderung für die Beratung der Verbraucherzentrale kostenfrei. Technische Voraussetzungen: Für die Teilnahme an der Online-Veranstaltung empfehlen wir als Browser Chrome oder Firefox in einer aktuellen Version. Sofern Ihr Browser die technischen Anforderungen nicht unterstützt, werden Sie auf einen Live-Stream umgeleitet. Über diesen ist die aktive Teilnahme an der Diskussion leider nicht möglich.

Energiethemen allgemein:

Solaranlagen - Kraftwerke auf dem Dach

Feuchtigkeit und Schimmel

Wärmepumpen-Contracting, Photovoltaik zur Miete etc.: Worauf muss ich achten, wenn ich nicht kaufen will?

Dachdämmung: Im Sommer kühl, im Winter warm



VERBRAUCHERFRAGEN

Energie sparen mit Wärmedämmung

Gemeinschaftliche Gebäudeversorgung, Mieterstrom & Co. | Wie Solarenergie auch für Mehrfamilienhäuser nutzbar wird!

Wärme & Strom, gemeinsam oder einsam? Welche Möglichkeiten bieten gemeinschaftliche Energieversorgungskonzepte?

Welche Heizung ist die richtige für mein Haus?

Solarstrom vom Balkon und der Terrasse

Strom erzeugen mit Photovoltaik

Energiethemen für Mieter:

Energie sparen heißt Geld sparen

Schimmel in der Wohnung

Teurer Strom oder Gaspreis? Energieanbieter wechseln!

Heizkostenrechnung prüfen und verstehen, Kosten für Strom und Heizung senken

1404

Dienstag, 13. Februar 2024
Beginn 18.00 Uhr

1405

Dienstag 05. März 2024
Beginn 18.00 Uhr

1406

Dienstag 19. März 2024
Beginn 18.00 Uhr

1407

Montag, 25. März 2024
Beginn 18.00 Uhr

1408

Montag, 22. April 2024
Beginn 18.00 Uhr

1409

Donnerstag, 06. Mai 2024
Beginn 18.00 Uhr

1410

Mittwoch, 07 Februar 2024
Beginn 17.00 Uhr

1411

Mittwoch, 21. Februar 2024
Beginn 17.00 Uhr

1412

Mittwoch, 13. März 2024
Beginn 17.00 Uhr

1413

Mittwoch, 24. April 2024
Beginn 17.00 Uhr



verbraucherzentrale

Schleswig-Holstein

1420

Mittwoch, 06. März 2024
Beginn 17.00 Uhr

1421

Donnerstag, 07. März 2024
Beginn 18.00 Uhr

1422

Montag, 18. März 2024
Beginn 18.00 Uhr

1423

Mittwoch, 20. März 2024
Beginn 17.00 Uhr

1424

Montag, 06. Mai 2024
Beginn 18.00 Uhr

1440

Angelika Osenger
Bankkauffrau, Sparkassenbetriebswirtin

Marne, Reimer-Bull-Schule
Wilhelmstraße 35
Gebäude I
Raum 117
Eingang I

Donnerstag, 29. Februar 2024
19.00 - 20.30 Uhr
Entgelt: 5,00 €
Eine Anmeldung ist erforderlich.

VERBRAUCHERFRAGEN

Geld und Versicherungen:

Richtig versichert - Versicherungen für Berufsstarter

Sparen für den Nachwuchs

Studium oder Ausbildung finanzieren

Dein Haus: gut geschützt gegen jede Gefahr - Schleswig-Holstein sorgt vor

Onlinebanking und Bezahlsysteme im Internet



Aktie – Anleihe – Was ist das?

Aktie – festverzinsliches Wertpapier – Investmentfonds – Immobilienfonds - das sind Begriffe, die jeder schon einmal gehört hat. Und es handelt sich dabei um Formen der Geldanlage, auch das ist klar. Aber was genau verbirgt sich hinter diesen Begriffen? Was sind die Unterschiede? Welche Chancen und Risiken sind enthalten?

Wie kann man versuchen die Gesichtspunkte Rendite- Liquidität - Sicherheit in seine Entscheidung miteinzubeziehen?

Nicht wenige Menschen würden gerne – bevor sie ein Kreditinstitut betreten – wissen, um was genau es bei diesen Dingen geht. Angelika Osenger, Bankkauffrau und Sparkassenbetriebswirtin mit 35 Jahren Berufserfahrung, gibt sachkundig und objektiv Auskunft.



JUNGE VHS

STADTBÜCHEREI MARNE

Sie ist eine öffentliche Einrichtung und dient der Bildung, Information und Unterhaltung. Sie steht jedem offen. Jeder ist berechtigt die Stadtbücherei zu nutzen und Bücher und andere Medien zu entleihen. Es wartet auf Sie eine bunte Auswahl von mehr als 13.000 Medien: Pappbilderbücher und Spiele für die Kleinsten, Erstlesebücher, Kinder- und Jugendromane, Comics, Mangas, Krimis, Historisches, Fantasy, Liebesromane, Hörbücher für Kinder und Erwachsene, Filme für jedes Alter, Sachbücher, Reiseführer, Kochbücher, Zeitschriften, Gesellschafts- und Konsolenspiele. Stöbern Sie gern in unserem Online-Katalog oder direkt in den Kisten und Regalen. Außerdem steht jedem Nutzer rund um die Uhr und außerhalb der Öffnungszeiten zusätzlich die Onleihe zwischen den Meeren zur Verfügung, um eBooks, eAudios, ePaper und eLearning auszuleihen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

KRIBBEL-KRABEL-KLUB

Lesestart Krabelgruppe

Der Kribbel-Krabel-Klub ist eine Lesestart-Krabelgruppe für Eltern mit ihren 2- bis 4-jährigen Kindern. Es wird mit den Allerkleinsten 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.

Bitte mitbringen: ein Sitzkissen.

Handyfotos mal anders

Für 14- bis 16-Jährige

Jeden Tag werden Handfotografien geknipst, aber Du möchtest mal etwas Neues ausprobieren, bist auf der Suche nach einem besonderen Motiv?

Mit Licht, Schatten und Farbreflexen lassen sich in der Dunkelheit durch Galaxy- oder Sunset lamp neue Effekte zaubern.

Mitzubringen: eigenes Handy, eigenes Ladekabel



1500

Dunja Tödter

Marne, Am ZOB 1

Stadtbücherei

Beginn: 19. Februar 2024

10.00 - 11.00 Uhr

montags und mittwochs

4 Vormittage

Die Veranstaltung ist **kostenfrei**.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

1501

LetjeTödter

Marne, Am ZOB 1

Stadtbücherei

Mittwoch, 28. Februar 2024

17.00 - 18.00 Uhr

Die Veranstaltung ist **kostenfrei**.

Eine Anmeldung ist erforderlich.



1502

LetjeTödter

Marne, Am ZOB 1

Stadtbücherei

Mittwoch, 20. März 2024

15.00 - 16.00 Uhr

Die Veranstaltung ist **kostenfrei**.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

1503

LetjeTödter

Marne, Am ZOB 1

Stadtbücherei

Mittwoch, 15. Mai 2024

15.00 - 16.00 Uhr

Die Veranstaltung ist **kostenfrei**.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kursleitung:

Kristina Harder

Marne, Wilhelmstr. 35

Reimer-Bull-Schule

Gebäude 1

Eingang „Alte Turnhalle“

Raum 136

JUNGE VHS

Yoga- Katzen

8- bis 12-Jährige fit in den Frühling

Die Idee zu den Yogakatzen beruht auf dem Kinderbuch „Sina und die Yogakatze“ von Ursula Karven. Anhand der Geschichte erfahren wir kindgerecht was Yoga ist, wo es herkommt und bekommen die ersten Yogaübungen direkt gezeigt und werden angeleitet, sie selbst mit viel Freude durchzuführen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Isomatte oder eine Kuschelecke

Haareflechten für Kids von 8 - 12 Jahren und Mütter

Du wolltest schon immer einmal wissen, wie französische und holländische Zöpfe geflochten werden, und wie sich diese unterscheiden? Dich interessiert, wie ein Fischgrätenzopf aussieht? Oder wolltest Du schon immer mal dieselbe Flechtfrisur wie Elsa, die Eiskönigin? Dann lass es Dir einfach leicht erklären und probiere es einmal selber aus.

Mütter sind herzlich eingeladen, mit zu lechten.

Bitte mitbringen: Bürste, Kamm, verschiedene Haargummis, Spiegel

Nähkurse in den Osterferien:

Du bist 9 Jahre oder älter und möchtest das Nähen lernen oder kannst es schon und möchtest einfach mehr ausprobieren? 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, einer einzigartigen Tasche oder einem kuscheligen Loop? Oder hast Du noch andere Ideen?

4 Vormittage von Montag bis Donnerstag, 10.00 - 12.30 Uhr

Wenn vorhanden bitte mitbringen:

Nähmaschine mit Zubehör,

Stecknadeln und Schere

Nähmaschinen
können geliehen werden.
Bitte anmelden.

1504

Beginn 8. April 2024

Entgelt: 56,65 €

VHS-Vereinsmitgl.: 53,80 €

1505

Beginn 15. April 2024

Entgelt: 56,65 €

VHS-Vereinsmitgl.: 53,80 €



In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.

TANZEN

Tanzen ist die ideale Kombination aus körperlichem und geistigem Training. Tanzen macht gute Laune und hält die grauen Zellen fit. Der Körper bleibt in Schwung. Beim Tanzen trainieren Sie Balance und Koordination.

In diesem Kursangebot stehen neben den Standard- und Lateintänzen auch Modetänze wie Mambo, Discofox oder Bacchata auf dem Programm. Der Kursinhalt richtet sich nach den Bedürfnissen und Fähigkeiten der Tänzerinnen und Tänzer. Es werden zunächst Grundfiguren angeboten, die dann erweitert werden können.

Leider können wir nur Paare berücksichtigen, die Vermittlung von Tanzpartnern übersteigt unsere Möglichkeiten.

Tanzkurs - Grundlagen Standard- und Latein

Sie können ein wenig tanzen und möchten nun aber neue Tänze und Schritte kennenlernen. Dann probieren Sie es hier aus. Ohne Leistungsdruck, sondern mit Spaß und guter Laune für Menschen jeden Alters.

Tanzkreis für Fortgeschrittene Standard- und Lateintanz

Für alle, die mit den Grundlagen der Standard- und Lateintänze bereits vertraut sind.

Kursleitung:

Evelin und Hans Sewtz

langjährige Turniertänzer
in der höchsten deutschen
Turnierklasse im Standardtanz

Kursort:

Marne, Reimer-Bull-Schule
Wilhelmstraße 35
Gebäude 1
Eingang 2 „Alte Turnhalle“

2500

Beginn: 12. Januar 2024
10 Abende
freitags, 18.30 - 19.15 Uhr
Entgelt: 35,00 €
VHS-Vereinsmitgl.: 33,30 €

2501

Beginn: 12. Januar 2024
10 Abende
freitags, 19.30 - 21.00 Uhr
Entgelt: 70,00 €
VHS-Vereinsmitgl.: 66,50 €



Schillerstraße 11 - 25709 Marne - www.kbh-marne.de - Tel. 04851-9596-9710 - email info@kbh-marne.de
Öffnungszeiten: Donnerstag - Sonntag jeweils 15.00 Uhr - 18.00 Uhr & nach Vereinbarung
Tickets auch online unter www.kbh-marne.de und in der Tourist-Information

Highlights aus unserem Programm 1. Halbjahr 2024



Enrico Olivanti

Freitag, 12. Januar 2024 19:30 Uhr
Love letters beneath the doric Tomb
Eine mystisch-sphärisch-elektronische Reflexion



Wind, Meer & Sterne

Freitag, 19. Januar 2024 19:30 Uhr
Wind, Meer und Sterne
Frank Grischek (Akkordeon) & Ralf Lübke (Gesang & Gitarre)



Werner Momsen

Donnerstag, 25. Januar 2024 19:30 Uhr
Das Werner Unser
Die neue Werner-Momsen-Show

Samstag, 27. Januar 2024 19:30 Uhr
Adumá Saxophon-Quartett
Voice of Winds - American Composers



Adumá

Freitag, 9. Februar 2024 19:30 Uhr
Ingo Börchers - Kabarett
Das Würde des Menschen

Sonntag, 11. Februar 2024 16:00 Uhr
Der Wolf und das Küken
Kinderstück vom Theater Frantalu



Flosse

Samstag, 17. Februar 2024 19:30 Uhr
FLOSSE
Modern Jazz Quartett



Bla-Bla-Land

Freitag, 1. März 2024 19:30 Uhr
Rache zeugt die schönsten Morde
Krimi-Live-Hörspiel



SKUPA

Freitag, 8. März 2024 19:30 Uhr
Bla-Bla-Land
Comedy Musical



TWO4PIANO

Samstag, 16. März 2024 19:30 Uhr
SKUPA
Balkan, Gypsy, Flamenco

Samstag, 23. März 2024 19:30 Uhr
Victor Nicoara - Klavier
Ferruccio Busoni & seine Vorbilder



Victor Nicoara

Samstag, 6. April 2024 19:30 Uhr
Vittoria Quartararo - Klavier
Programm folgt



Vittoria Quartararo

Sonntag, 21. April 2024 16:00 Uhr
Die Fischerin (Vom Fischer und seiner Frau)
Kindertheater vom Theater „Mensch, Puppe!“

Freitag, 26. April 2024 19:30 Uhr
Die Marquise von O.
von Heinrich von Kleist

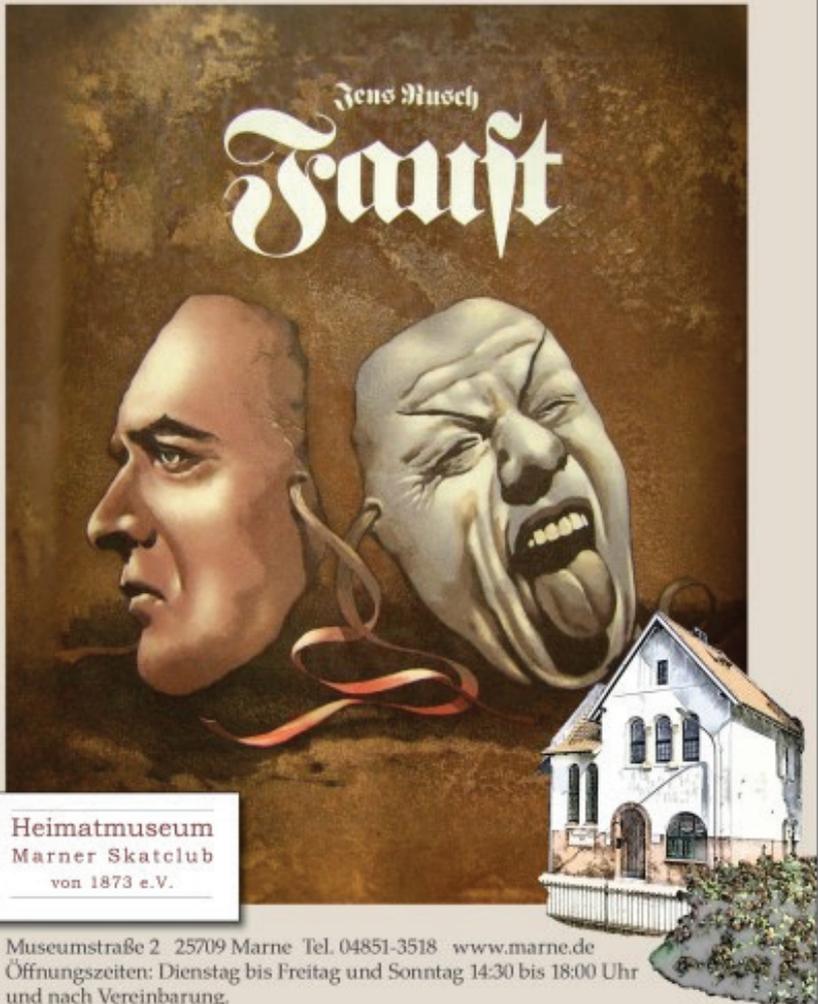


Dieter Borschleugel

Freitag, 31. Mai 2024 19:30 Uhr
Dieter Borschleugel (Guru Guru)
Gitarrenperformance



Sonderausstellung
Goethes FAUST
Farbradierungen von Jens Rusch
Anfang 2024





TEXTILES GESTALTEN



Kreativ werden mit Näherfahrung

Neues schaffen und Unikate an der Nähmaschine anfertigen, das erfordert Kenntnisse und ein wenig Geschick. Wenn Sie schon einiges genäht und ausprobiert haben, dann können Sie in diesem Kurs Ihr Wissen erweitern, Interessantes ausprobieren und sich so an anspruchsvollere Nähprojekte heranwagen.

Bitte mitbringen: Nähmaschine mit Zubehör, Stecknadeln, Schere

Der Kurs findet mit einer Gruppenstärke von 6 bis 7 Personen statt.

Es gilt ein eingeschränktes Rücktrittsrecht von 10 Werktagen vor Kursbeginn.

Nähen lernen und kreativ werden

Mit einer Nähmaschine ist es möglich, Ideen aus Stoff selbst zu verwirklichen, Bekleidung auszubessern, bereits vorhandene Schätze zu ändern oder einer neuen Verwendung zuzuführen. Accessoires, Kleidungsstücke, Taschen, Kissen, Decken - ob neu oder geändert - alles ist erlaubt. In diesem Kurs lässt sich mit etwas Geduld und Kreativität vieles anfertigen. Wenn Sie noch keine oder wenig Näherfahrung haben, dann können Sie hier viele Fertigkeiten erwerben.

Bitte mitbringen: Nähmaschine mit Zubehör, Stecknadeln, Schere

Der Kurs findet mit einer Gruppenstärke von 6 bis 7 Personen statt.

Kursleitung:
Kristina Harder
Marne, Wilhelmstr. 35
Reimer-Bull-Schule
Gebäude 1
Eingang 2 „Alte Turnhalle“
Raum 136

Kultur

2902

mittwochs, 18.30 - 21.00 Uhr
Beginn: 24. Januar 2024
8 Abende
Entgelt: 113,05 €
VHS-Vereinsmitgl.: 107,40 €

2912

mittwochs, 18.30 - 21.00 Uhr
Beginn: 15. Mai 2024
8 Abende
Entgelt: 113,05 €
VHS-Vereinsmitgl.: 107,40 €

2903

donnerstags, 18.30 - 21.00 Uhr
Beginn: 25. Januar 2024
8 Abende
Entgelt: 113,05 €
VHS-Vereinsmitgl.: 107,40 €

2913

donnerstags, 18.30 - 21.00 Uhr
Beginn: 16. Mai 2024
8 Abende
Entgelt: 113,05 €
VHS-Vereinsmitgl.: 107,40 €



Gesundheit und Fitness

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

YOGA / ENTSPANNUNG

Kursleitung:

Elke Englert

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



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.

Bei allen Yoga-Kursen gilt ein eingeschränktes Rücktrittsrecht von 10 Werktagen vor Kursbeginn.

3101

Beginn: 18. Januar 2024

10 Nachmittage

Entgelt: 90,00

VHS-Vereinsmitgl.: 85,50€

3111

Beginn: 25. April 2024

11 Nachmittage

Entgelt: 99,00 €

VHS-Vereinsmitgl.: 94,05 €

Hatha Yoga I

donnerstags, 14.30 - 16.00 Uhr

Kursort: **Marne**, Powerhouse, Königstraße 11

Hatha Yoga I

donnerstags, 14.30 - 16.00 Uhr

Kursort: **Marne**, Powerhouse, Königstraße 11



YOGA / ENTSPANNUNG

Hatha Yoga II

donnerstags, 16.15 - 17.45 Uhr

Kursort: **Marne**, Powerhouse, Königstraße 11

Hatha Yoga II

donnerstags, 16.15 - 17.45 Uhr

Kursort: **Marne**, Powerhouse, Königstraße 11

Hatha Yoga III

dienstags, 15.30 - 17.00 Uhr

Kursort: **Neufeld**, Ünner'n Diek 58, Alte Schule

Hatha Yoga III

dienstags, 15.30 - 17.00 Uhr

Kursort: **Neufeld**, Ünner'n Diek 58, Alte Schule

3102

Beginn: 18. Januar 2024

10 Nachmittage

Entgelt: 90,00

VHS-Vereinsmitgl.: 85,50 €

3112

Beginn: 25. April 2024

11 Nachmittage

Entgelt: 99,00 €

VHS-Vereinsmitgl.: 94,05 €

3103

Beginn: 16. Januar 2024

10 Nachmittage

Entgelt: 90,00 €

VHS-Vereinsmitgl.: 85,50 €

3113

Beginn: 23. April 2024

12 Nachmittage

Entgelt: 108,00 €

VHS-Vereinsmitgl.: 102,60 €



Itzehoer Lösungen

» Kfz-Schutz

Vertrauensmann

» **Kai vom Hagen**

Versicherungsfachmann (BWW)

Bahnhofstr. 9, 25709 Marne

» **04851 85219**

vomhagen@itzehoer-vl.de

Immer
gut beraten

Itzehoer
Versicherungen
... und gut v



Kursleitung:

Anja Little

DOSB-Übungsleiterin

Kursort: **Marne**, Wilhelmstr. 35

Reimer-Bull-Schule

„Alte Turnhalle“, Gebäude I

Eingang 2

3200

Beginn: 15. Januar 2024

10 Nachmittage

Entgelt: 40,00 €

VHS-Vereinsmitgl.: 38,00 €

3210

Beginn: 22. April 2024

11 Nachmittage

Entgelt: 44,00 €

VHS-Vereinsmitgl.: 41,80 €

3201

Beginn: 15. Januar 2024

10 Nachmittage

Entgelt: 35,00 €

VHS-Vereinsmitgl.: 33,25 €

3211

Beginn: 22 April 2024

11 Nachmittage

Entgelt: 38,50 €

VHS-Vereinsmitgl.: 36,60 €

3202

Beginn: 15. Januar 2024

10 Nachmittage

Entgelt: 35,00 €

VHS-Vereinsmitgl.: 33,25 €

3212

Beginn: 22 April 2024

11 Nachmittage

Entgelt: 38,50 €

VHS-Vereinsmitgl.: 36,60 €

BEWEGUNG UND GYMNASTIK

Sanfte Fitness - Rückenfit auf dem Hocker montags, 15.00 - 15.45 Uhr

Ganzkörpergymnastik auf, mit und neben dem Hocker hält den Körper in jedem Alter beweglich und kräftig. Mobilisation, Kräftigung und Dehnung unterstützen eine aufrechte Haltung und einen sicheren Gang. Koordinations- und Konzentrationsübungen fordern und fördern Geist und Körper.

In diesem Kurs erlernen Sie Übungen zur Lockerung, Mobilisation, Kräftigung und Entspannung, die Sie dann auch eigenverantwortlich zuhause ausführen können, um Ihre körperlichen Verfassung nachhaltig zu verbessern und zu stabilisieren.

Es ist keine Frage des Alters oder der Kondition, um mit der Hockergymnastik zu beginnen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Handtuch und Getränk

Sanfte Fitness und Rückenfit ab 65 montags, 16.00 - 16.45 Uhr

Dieser Kurs richtet sich speziell an Ältere, die etwas für ihren Körper tun möchten, um beweglich, kräftig und entspannt zu bleiben. Wir passen die Übungen an die Möglichkeiten und die individuelle körperliche Verfassung des Übenden an, nicht umgekehrt.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, portmatte, Trinken und Gute Laune

Sanfte Fitness und Rückenfit montags, 17.00- 17.45 Uhr

Ziel ist es, die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu verbessern und die Rückenmuskulatur zu stärken. Gleichzeitig sollen Schulterblattmuskulatur, Bauchmuskulatur und Gesäßmuskulatur gekräftigt werden. Die Verbesserung der Ausdauer, Koordinationsfähigkeit. Entspannung der Muskulatur und Erhöhung der Dehnfähigkeit sowie eine Schulung des Gleichgewichts sind weitere Bestandteile des Angebotes. Ein Programm aus Mobilisierungs-, Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen bringt uns diesem Ziel näher.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Sportmatte, Trinken und Gute Laune



BEWEGUNG UND GYMNASTIK

Aufbauende Beckenbodengymnastik

Beckenbodengymnastik 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 genauso 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: Wolldecke, bequeme Kleidung

Beckenbodengymnastik am Vormittag dienstags, 8.45 - 9.30 Uhr

3203: 8 Vormittage: Entgelt: 36,00 €, VHS-Vereinsmitgl.: 34,20 €

3213: 8 Vormittage: Entgelt: 36,00 €, VHS-Vereinsmitgl.: 34,20 €

3213: 8 Vormittage: Entgelt: 36,00 €, VHS-Vereinsmitgl.: 34,20 €

Beckenbodengymnastik dienstags, 18.00 - 18.45 Uhr

3204: 8 Abende: Entgelt: 36,00 €, VHS-Vereinsmitgl.: 34,20 €

3214: 8 Abende: Entgelt: 36,00 €, VHS-Vereinsmitgl.: 34,20 €

3224: 8 Abende: Entgelt: 36,00 €, VHS-Vereinsmitgl.: 34,20 €

Beckenbodengymnastik am Abend dienstags, 19.00 - 19.45 Uhr

3205: 8 Abende: Entgelt: 36,00 €, VHS-Vereinsmitgl.: 34,20 €

3215: 8 Abende: Entgelt: 36,00 €, VHS-Vereinsmitgl.: 34,20 €

3225: 8 Abende: Entgelt: 36,00 €, VHS-Vereinsmitgl.: 34,20 €

Kursleitung:
Karin Peters
(staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrerin und Hebamme)
Kursort:
Diekhusen-Fahrstedt
Gemeindehaus
Hauptstraße 28

3203

Beginn: 09. Januar 2024

3213

Beginn: 12. März 2024

3223

Beginn: 28. Mai 2024

3204

Beginn: 09. Januar 2024

3214

Beginn: 12. März 2024

3224

Beginn: 28. Mai 2024

3205

Beginn: 09. Januar 2024

3215

Beginn: 12. März 2024

3225

Beginn: 28. Mai 2024



Gesundheit und Fitness

Kursleitung:
Dunja Tödter
DOSB-Übungsleiterin B
Orthopädie und Rehabilitation

3206

Beginn: 15. Januar 2024
Marne, Reimer-Bull-Schule
Wilhelmstraße 35
Eingang 2 „Alte Turnhalle“
10 Abende
Entgelt: 35,00 €
VHS-Vereinsmitgl.: 33,25 €

3216

Beginn: 24. April 2024
Marne, Reimer-Bull-Schule
Wilhelmstraße 35
Eingang 2 „Alte Turnhalle“
7 Abende
Entgelt: 24,50 €
VHS-Vereinsmitgl.: 23,30 €

3207

Beginn: 16. Januar 2024
Marne, Haus der Jugend
ZOB 1
10 Vormittage
Entgelt: 40,00 €
VHS-Vereinsmitgl.: 38,00 €

3217

Beginn: 23. April 2024
Marne, Haus der Jugend
ZOB 1
9 Vormittage
Entgelt: 36,00 €
VHS-Vereinsmitgl.: 34,20 €

BWEGUNG UND GYMNASTIK



Faszientraining ohne Rolle

montags, 18.15 - 19.00 Uhr

Faszien umhüllen, stützen und schützen das Muskel- und Gelenksystem. Durch eine gezielte Auswahl von dynamischen und statischen Übungen können die Faszien trainiert werden, um die allgemeine Beweglichkeit zu fördern, die Aufrichtung der Wirbelsäule zu unterstützen und nicht zuletzt um die eigene Körperform zu definieren.

In diesem Kurs werden den Teilnehmenden Übungen vermittelt, die auch eigenverantwortlich zuhause durchgeführt werden können, damit eine nachhaltige Verbesserung der körperlichen Verfassung möglich sein kann. Eine Faszienrolle wird nicht benötigt!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yoga- oder Isomatte, Getränk

Locker auf dem Hocker

dienstags, 9.30 - 10.15 Uhr

Ganzkörpergymnastik auf, mit und neben dem Hocker hält den Körper in jedem Alter beweglich und kräftig. Mobilisation, Kräftigung und Dehnung unterstützen eine aufrechte Haltung und einen sicheren Gang. Koordinations- und Konzentrationsübungen fordern und fördern Geist und Körper.

In diesem Kurs erlernen Sie Übungen zur Lockerung, Mobilisation, Kräftigung und Entspannung, die Sie dann auch eigenverantwortlich zuhause ausführen können, um Ihre körperlichen Verfassung nachhaltig zu verbessern und zu stabilisieren. Es ist keine Frage des Alters oder der Kondition, um mit der Hockergymnastik zu beginnen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Handtuch und Getränk



BEWEGUNG UND GYMNASTIK

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

Fit vom Kopf bis zu den Zehen mittwochs, 19.00 - 19.45 Uhr

In diesem Kurs werden durch gezielte Bewegungen und Übungen Gelenke, Sehnen, Muskeln und Faszien trainiert. Mobilisierungs- und Dehnübungen fördern dabei die Beweglichkeit. Ein sanftes Herz-Kreislauftraining kombiniert mit kräftigenden Übungen aktiviert und strafft den ganzen Körper; denn ein starker und belastbarer Bewegungsapparat ermöglicht eine aufrechte Haltung und umfängliche Beweglichkeit, macht selbstbewusst und trägt zum individuellen Wohlbefinden bei.

Viele Übungen lassen sich ganz unkompliziert in unseren Alltag einbauen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Sportmatte, Handtuch, Getränk

Bewegung trotz(t) Alter mittwochs, 15.30 - 16.15 Uhr

Regelmäßige Gymnastik wirkt sich positiv auf die Beweglichkeit und Belastungsverträglichkeit des gesamten Bewegungsapparates aus. Übungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung, der Dehnfähigkeit der Muskulatur und der allgemeinen Stabilisation fördern unsere Beweglichkeit und Aufrichtung. Bewegungseinschränkungen nehmen ab oder fallen nicht mehr ins Gewicht. Das Erlernen von Übungen zur Lockerung, Mobilisation, Kräftigung und Entspannung im Alltag unterstützt das Wohlbefinden.

Dieser Kurs richtet sich speziell an Ältere, die etwas für ihren Körper tun möchten, um beweglich, kräftig und entspannt zu bleiben. Wir passen die Übungen an die Möglichkeiten und die individuelle körperliche Verfassung des Übenden an, nicht umgekehrt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yoga- oder Isomatte, evtl. Kissen.

Kursleitung:
Margret Braak
DOSB-Übungsleiterin B
Orthopädie und Rehabilitation

3208

Beginn: 17. Januar 2024
11 Abende

Marne, Reimer-Bull-Schule
Wilhelmstraße 35
Gebäude I
Eingang 2 „Alte Turnhalle“
Entgelt: 38,50 €
VHS-Vereinsmitgl. 36,60 €

3218

Beginn: 24. April 2024
12 Abende

Marne, Reimer-Bull-Schule
Wilhelmstraße 35
Gebäude I
Eingang 2 „Alte Turnhalle“
Entgelt: 42,00 €
VHS-Vereinsmitgl. 39,90 €

3209

Beginn: 17. Januar 2024
11 Nachmittage

Marne, Reimer-Bull-Schule
Wilhelmstraße 35
Sporthalle, Gebäude V
Entgelt: 38,50 €
VHS-Vereinsmitgl. 36,60€

3219

Beginn: 24. April 2024
11 Nachmittage

Marne, Reimer-Bull-Schule
Wilhelmstraße 35
Sporthalle, Gebäude V
Entgelt: 38,50 €
VHS-Vereinsmitgl. 36,60€



Gesundheit und Fitness

Schwimmhalle Marne
Wilhelmstraße 35
Entgelt: 2,50 €/ Termin zuzüglich
Eintrittspreis
donnerstags, 18.00 - 18.30 Uhr

BWEGUNG UND GYMNASTIK

Aquafitness in der Schwimmhalle Marne

Aquafitness ist eine spezielle Form der Wasser-Gymnastik. Durch das leichte und schwerelose Element werden alle Muskelpartien optimal gestärkt und stabilisiert. Ein besonders schonendes Training im Wasser zum Abtauchen und Abschalten. Es handelt sich um ein Ganzkörpertraining, welches im Flachwasser in Brusthöhe mit und ohne Gerät angeboten wird. Der Wasserauftrieb und der Wasserwiderstand fördern die Gelenkentlastung, Muskelkraft und Ausdauer.

Es ist keine Anmeldung erforderlich, das Entgelt pro Termin wird in der Schwimmhalle gezahlt und jeweils nur für einen Termin. Bei Abwesenheit fallen keine Gebühren an.

Öffnungszeiten der Schwimmhalle Marne:

Dienstag - Freitag : 06:00 bis 07:45 Uhr und 15:00 bis 20:00 Uhr

Samstag: 13:00 bis 18:00 Uhr

Sonntag: 09:00 bis 14:00 Uhr

ERNÄHRUNG UND UMWELT

Welche Bäume wachsen bei uns?

Wandeln unter „grünen Dächern“

Erkennen Sie sicher die heimischen Baumarten? Und wussten Sie, dass einige unserer bekanntesten Bäume als Seelentröster in der Bach-Blütentherapie Verwendung finden?

Auf diesem ca. 1 1/2 stündigen Spaziergang möchte Heilpraktikerin Catrin Voß Sie sicher einführen in die Bestimmung unserer heimischen Gehölze und zugleich interessantes Hintergrundwissen rund ums Thema „Baum“ vermitteln.



3300

Catrin Voss
Heilpraktikerin

Treffpunkt: St. Michaelisdonn

Hindorfer Str.5a,
Freitag, 07. Juni 2024

17.00 - 18.30 Uhr

Entgelt: 10,00 €

VHS-Vereinsmitgl.: 9,50 €



ERNÄHRUNG UND UMWELT

Kostenfreie Online-Vorträge

Die Online-Vorträge sind dank einer Bundesförderung für die Beratung der Verbraucherzentrale kostenfrei. Technische Voraussetzungen: Für die Teilnahme an der Online-Veranstaltung empfehlen wir als Browser Chrome oder Firefox in einer aktuellen Version. Sofern Ihr Browser die technischen Anforderungen nicht unterstützt, werden Sie auf einen Live-Stream umgeleitet. Über diesen ist die aktive Teilnahme an der Diskussion leider nicht möglich.

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich.

Kann man Tierwohl kaufen?

Nahrungsergänzungsmittel: Gesund durch Pillen und Pulver?

Lebensmittel „von hier“ - Die Tücken der Regionalkennzeichnung

Insekten auf dem Teller? Speiseinsekten als neuartige Lebensmittel

Klimaschutz schmeckt: Klimagesunde Ernährung im Alltag



3500

Donnerstag, 15. Februar 2024
17.00 - 18.00 Uhr

3501

Dienstag, 12 März 2024
17.00 - 18.00 Uhr

3502

Donnerstag, 25. April 2024
17.00 - 18.00 Uhr

3503

Dienstag, 14. Mai 2024
17.00 - 18.00 Uhr

3504

Mittwoch, 19. Juni 2023
17.00 - 18.00 Uhr



www.kallebaecker.de

BÄCKER MIT LAIB UND SEELE.



Bäcker mit Laib und Seele.



ESSEN UND TRINKEN

Whiskey aus Irland: Goldenes Lebenswasser von der Grünen Insel

Passend zum St. Patricks Day im März: Irland ist die zweite große Whisk(e)y-Nation mit über 1000 Jahren Tradition. Vom schottischen Whisky unterscheidet sich der irische Whiskey nicht nur durch das zusätzliche „e“, sondern auch hinsichtlich ökonomischer Produktionsstruktur, Herstellungsverfahren und natürlich Geschmack. Auf einen Kurzvortrag über die Whiskey-Geschichte Irlands folgt ein Tasting von sechs ausgesuchten irischen Whiskeys.

35 € Kosten pro Teilnehmer für das Tasting (Whisky, Weizengebäck und Verkostungsbogen) werden im Seminar direkt eingesammelt.

WICHTIG FÜR „WIEDERHOLUNGSTA(S)TER: Es gibt bei den verkosteten Whiskys keine Dopplungen mit den bisherigen Veranstaltungen der vergangenen Semester!



Gin, Getränk von Königinnen und Bettlern Einführung in die Kulturgeschichte mit Tasting

Der ursprünglich als Genever aus Holland stammende und von Wilhelm III. Ende des 17. Jh. in England eingeführte Gin erlebt derzeit weltweit eine Renaissance als hochwertige Spirituose. Seinen charakteristischen Geschmack erhält Gin durch die Aromatisierung mit Wacholderbeeren, dazu kommen meist noch Koriander und Mischungen verschiedenster weiterer Früchte, Kräuter und Gewürze, wodurch sich die erstaunliche geschmackliche Vielfalt ergibt.

Auf einen Kurzvortrag über Kulturgeschichte und Herstellungsverfahren folgt ein Tasting sechs ausgesuchter Gins, die wir jeweils zunächst pur und dann in Kombination mit einem jeweils speziell passend dazu ausgewählten Tonic Water verkosten.

35 € Kosten pro Teilnehmer für das Tasting (Gin, Tonic, Wasser, Weizengebäck und Verkostungsbogen) werden im Seminar direkt eingesammelt.

Kursleitung:
Paul Hahlboom
Marne, Heimatmuseum
Marner Skatclub
Museumstraße 2

3506

Samstag, 23. März 2024
18.30 - 21.00 Uhr

Ergelt: 15,00 €

VHS-Vereinsmitgl.: 14,50 €

Gesundheit

Bitte organisieren Sie eine sichere Heimfahrt nach der Verkostung.

3507

Freitag, 12. Juli 2024
18.45 - 21.45 Uhr

Ergelt: 15,00 €

VHS-Vereinsmitgl.: 14,50 €



Sprachen und Verständigung

Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule. Alle Sprachkurse finden mit einer Gruppenstärke von 6 bis 7 Personen statt.

Kursleitung:
Katrin Keding
Muttersprachlerin
Kursort:
Marne, Reimer-Bull-Schule
Wilhelmstraße 35
Gebäude I
Raum 117

4001

Beginn: 10. Januar 2024
10 Termine
Entgelt: 73,15 €
VHS-Vereinsmitgl.: 69,50 €

4011

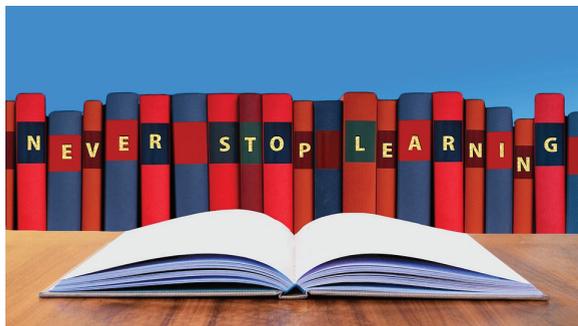
Beginn: 24. April 2024
10 Termine
Entgelt: 73,15 €
VHS-Vereinsmitgl.: 69,50

ENGLISCH

Englischkenntnisse auffrischen - auch für den Beruf dienstags von 17.00 - 18.00 Uhr

Sie haben schon einmal Englisch gelernt, fühlen sich aber nicht mehr sicher im Sprachgebrauch und möchten Ihr Wissen auffrischen. Geschichten, Übungen und Texte, die in schon einmal Gelerntes wiederholen, erweitern und zum Sprechen anregen, vermitteln Ihnen wieder das Gefühl für die englische Sprache.

Der Kurs ist für Personen ohne Englischkenntnisse nicht geeignet.





SPANISCH

Spanisch mit einfachen Vorkenntnissen mittwochs 19.00 - 20.00 Uhr

Die spanische Sprache wird nicht nur in Spanien, sondern auch in vielen Ländern Mittel- und Südamerikas gesprochen. Mit entsprechenden Sprachkenntnissen erhalten Sie sowohl im beruflichen als auch im privaten Bereich einen guten Einblick in den Alltag, das Leben und die Kultur im spanischsprechenden Raum. Der Kurs wendet sich an Sprachinteressierte mit ein wenig Vorkenntnissen. Wir werden uns mit den Grundlagen der spanischen Sprache in Alltagssituationen beschäftigen.

Im Vordergrund soll das Sprechen stehen, aber auch das Hören und Lesen werden nicht zu kurz kommen.

Kursleitung
Katrín Keding Fremdsprachenkorrespondentin
Marne, Reimer-Bull-Schule
Wilhelmstraße 35
Gebäude I
Raum 117

4003

Beginn: 10. Januar 2024
10 Termine
Entgelt: 73,15 €
VHS-Vereinsmitgl.: 69,50 €

4013

Beginn: 24. April 2024
10 Termine
Entgelt: 73,15 €
VHS-Vereinsmitgl.: 69,50 €



Weiterdenker!

Unsere Beratung: Passt mit Sicherheit zu Ihren Plänen.

Thorsten Pfahler

Königstr. 5-7, 25709 Marne
Tel. 04851 95010, marne@provinzial.de

Burger Str. 26, 25693 St. Michaelisdonn
Tel. 04853 8802525, st.michaelisdonn@provinzial.de

Hafenstr. 123, 25718 Friedrichskoog
Tel. 04854 904543, marne@provinzial.de

PROVINZIAL 



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

Henning Sponbiel
Dozent an der Deutschen
Angestelltenakademie
Marne, Wilhelmstr. 35
Reimer-Bull-Schule
Gebäude I
Eingang „Forum“

5100

Beginn: 24.04.2024
mittwochs, 18.30 - 20.00 Uhr
6 Termine
Entgelt: 66,00 €
VHS-Vereinsmitgl.: 62,70 €

5101

Beginn: 12. Juni 2024
mittwochs, 18.30 - 20.00 Uhr
6 Termine
Entgelt: 66,00 €
VHS-Vereinsmitgl.: 62,70 €
Entgelt: 67,20 €

Digitale Bildung ermöglicht in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger gesellschaftliche Teilhabe. Die bedarfsgerechte Herangehensweise an die Nutzung von digitalen Endgeräten wie Smartphone, Tablet und Laptop versteht sich als Chance zu mehr Lebensqualität.

Alle Digitalisierungskurse finden mit einer Gruppenstärke von 6 bis 8 Personen statt.

SMARTPHONE

Die Kurse 5100 und 5101 sind Grundlagenkurse, die denselben Inhalt präsentieren.

Smartphone – Grundlagen einfach erklärt an 6 Abenden

Das Smartphone kann ein hilfreicher Begleiter im Alltag sein. Doch Unsicherheiten und Schwierigkeiten bei der Menüführung und mit der Bedienung des Geräts sind Hindernisse bei der bedarfsgerechten Nutzung. Dieser Kurs ist darauf ausgerichtet, die Grundlogik des Smartphones zu vermitteln und sicher im Umgang mit den wichtigsten Funktionen zu werden.

In einer Kleingruppe von 5 bis 6 Personen wird es um folgende Themen gehen:

- Telefonnummern speichern und neue Kontakte anlegen
- Fotos aufnehmen und weiterleiten
- Mit WhatsApp-Nachrichten und Bilder versenden
- Praktische Routenplanung von A nach B
- Termine im Kalender eintragen und verwalten
- Eine Einkaufsliste und weitere Notizen speichern
- Was sind mobile Daten und wie nutze ich WLAN?
- Neue Apps auf das Smartphone laden, updaten und löschen

Individuelle Themen, die durch die Teilnehmenden ange-regt werden können, werden ebenfalls - soweit möglich - in den Kursinhalt auf-genommen.





PC UND FOTOGRAFIE

Computergrundkurs – ein erstes Kennenlernen

Sie verfügen über einen Computer und haben noch keine Freude daran? In diesem Kurs lernen Sie Ihren Computer kennen. Wir werden uns mit dem Arbeitsplatz bzw. Explorer beschäftigen, eine korrekte Dateiablage erarbeiten, damit Sie ihre gespeicherten Dokumente wiederfinden. Wir werden uns Zeit für das Kennenlernen der Tastatur und die Standardsoftwareprogramme nehmen.

Nach dem Kurs werden Sie mit Begriffen wie: Betriebssystem, Office-Programme, Desktop, Fenster, Menüleiste, Taskleiste, Statuszeile, usw. vertraut sein. Sie erhalten in diesem Kurs einen allgemeinen Überblick über die Funktionsweise des Computers und auch welche Möglichkeiten Ihnen der Computer bietet bzw. bieten könnte. Bitte bringen Sie einen USB-Stick und ihr Ladekabel mit.

Es ist nie zu spät, um den Umgang mit dem PC, Tablet oder Laptop zu erlernen und die vielfältigen Möglichkeiten für sich zu nutzen.

Digitale Fotografie

Sie haben Interesse daran die Grundsätze der digitalen Fotografie kennenzulernen. Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. In diesem Kurs erfahren Sie, was es bei der digitalen Fotografie zu beachten gibt. Es werden verschiedene Kameraeinstellungen, der Bildaufbau unter Berücksichtigung des Goldenen Schnittes besprochen. Sie erhalten Informationen über Belichtungszeiten und Tipps, um Ihre Fotos in Zukunft noch zu verbessern.



5102

Eva Unterlechner
IT Trainerin

Friedrichskoog, Grundschule
Altfelder Weg 9

Beginn: 15. Januar 2024
montags, 18.30 - 20.00 Uhr

8 Termine

Entgelt: 64,00 €

VHS-Vereinsmitgl.: 60,80 €

5103

Eva Unterlechner
IT-Trainerin

Friedrichskoog, Grundschule
Altfelder Weg 9

Beginn: 3. Juni 2024
montags, 18.30 - 20.00 Uhr

6 Termine

Entgelt: 48,00 €

VHS-Vereinsmitgl.: 45,60 €



LESEN UND SCHREIBEN FÜR ERWACHSENE



Rund 6,2 Millionen Erwachsene in Deutschland können nur einzelne Sätze lesen und schreiben (Level-One Studie 2019). Die Betroffenen verstehen schriftliche Informationen oft nicht; die inhaltliche Wiedergabe eines Textes oder der schriftliche Austausch fällt schwer oder ist gar nicht möglich.

Die Volkshochschulen in Schleswig-Holstein möchten Erwachsenen Mut machen, ihre Lese- und Schreibkenntnisse zu verbessern.

Die Regionalstelle für Alphabetisierung und Grundbildung in Dithmarschen informiert Sie gerne über Beratungs- und Unterrichtsangebote vor Ort. Kontakt:

Joachim Kring,
Telefon: 04832/4243,
Mobil: 0152 51755334,
E-Mail: kring@vhs-dithmarschen.de

Mehr als 30 Volkshochschulen in Schleswig-Holstein bieten Kurse an, in denen Erwachsene lernen können – entweder ganz von vorn oder das, was sie für den Alltag oder den Beruf brauchen.

Im Internet-Lernportal des Deutschen Volkshochschul-Verbandes besteht außerdem unter www.vhs-lernportal.de die Möglichkeit zum kostenlosen Selbstlernen.

Bitte ermutigen Sie Menschen, die diesen Text nicht lesen können und weisen Sie auf die Kursmöglichkeiten hin!

Lesen und schreiben lernen für deutschsprachige Erwachsene ist ein Angebot der Volkshochschulen in Schleswig-Holstein, das Projekt „Alphabetisierung und Grundbildung“ wird aus dem Landesprogramm Arbeit mit Mitteln des Europäischen Sozialfonds gefördert.



Kofinanziert von der
Europäischen Union

SH



Schleswig-Holstein
Der echte Norden

Kurs-Nr.	Kurstitel
Name, Vorname *	Geburtsjahr *
Straße/Hausnummer *	PLZ/Wohnort *
Telefon	E-Mail

* = Pflichtangabe

Hiermit erkenne ich die im VHS-Programmheft veröffentlichten Teilnahmebedingungen sowie die Datenschutzbestimmungen an.

Ich willige ein, dass die VHS Marne meine Kontaktdaten zum Zweck der Kontaktaufnahme und Kommunikation speichert. Diese Zustimmung kann ich jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. (Bitte ankreuzen)

Ort/Datum

Unterschrift

(bei Minderjährigen Unterschrift d. Erziehungsberechtigten)

Kurs-Nr.	Kurstitel
Name, Vorname *	Geburtsjahr *
Straße/Hausnummer *	PLZ/Wohnort *
Telefon	E-Mail

* = Pflichtangabe

Hiermit erkenne ich die im VHS-Programmheft veröffentlichten Teilnahmebedingungen sowie die Datenschutzbestimmungen an.

Ich willige ein, dass die VHS Marne meine Kontaktdaten zum Zweck der Kontaktaufnahme und Kommunikation speichert. Diese Zustimmung kann ich jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. (Bitte ankreuzen)

Ort/Datum

Unterschrift

(bei Minderjährigen Unterschrift d. Erziehungsberechtigten)

Teilnahmebedingungen (Auszug)

1. **Eine Anmeldung – auch mündlich – ist verbindlich.** Angemeldete Teilnehmer werden zum Kursbeginn erwartet.
2. Ein Rücktritt von der Anmeldung muss bis spätestens 3 Werktage vor dem Kursbeginn 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 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. 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. **Eine Anmeldung – auch mündlich – ist verbindlich.** Angemeldete Teilnehmer werden zum Kursbeginn erwartet.
2. Ein Rücktritt von der Anmeldung muss bis spätestens 3 Werktage vor dem Kursbeginn 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 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. 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.**

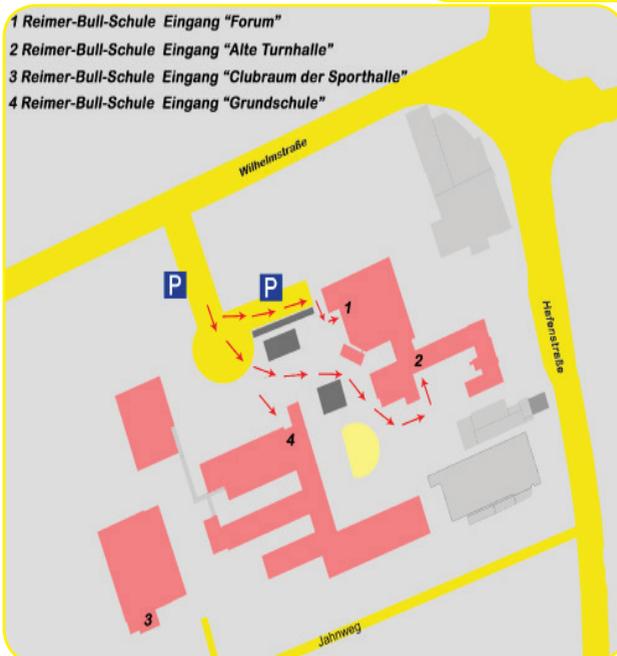
**Alter Kirchhof 4-5
25709 Marne**

vhs Marne: So finden Sie uns!

Stadtplan Marne



- 1 Reimer-Bull-Schule Eingang "Forum"
- 2 Reimer-Bull-Schule Eingang "Alte Turnhalle"
- 3 Reimer-Bull-Schule Eingang "Clubraum der Sporthalle"
- 4 Reimer-Bull-Schule Eingang "Grundschule"



Gebäudeplan Reimer-Bull-Schule

Datenschutzbestimmungen

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Verantwortlich im Sinne des Datenschutzrechts ist die Volkshochschule in Marne e.V.

Alter Kirchhof 4-5
25709 Marne

Tel.: 04851-9569616

E-Mail: vhs-marne@t-online.de

gesetzlich vertreten durch Dunja Tödter, Vorsitzende, Katrin Matzen, stellv. Vorsitzende, und Margret Braak, Geschäftsführerin (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt).

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne diese zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellte Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe freiwilliger Daten hat keine Auswirkung.

3. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und -soweit angegeben- Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

4. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

5. Speicherung und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt.

Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet bzw. Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

6. Ihr Rechte

Sie haben das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Fernen können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemanden übertragen lassen.

Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Teilnahmebedingungen

1. Anmeldung

- a) Die Anmeldung zu einem Kurs ist unbedingt erforderlich. Eine Anmeldung – auch mündlich – ist verbindlich.
- b) 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 nicht anders angegeben - bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn 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 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. 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
- 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.**



Watt mehr

Gut angelegt in Westholstein.



Stärkt die Region, füllt den Geldbeutel.

**S-Cashback Regional – holt mehr
aus Ihrem „Watt mehr“-Konto.**



wattmehr.de

Bäcker, Friseure oder Restaurants: Wer vor Ort kauft, wird dank S-Cashback Regional mit attraktiven Geld-zurück-Vorteilen belohnt. Entdecken Sie jetzt die besten Angebote in Ihrer Nähe – auf die Plätze, fertig, sparen!



Sparkasse
Westholstein