

Volkshochschule Marne e.V.



Programm Herbst 2025



M

A

R

N

E

Mittelstraße 1

25709 Marne

Telefon: 04851 9569616

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

Internet: www.vhs-marne.de

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

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.

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.
- b) Wenn die Mindestteilnahmezahl in einem Kurs nicht erreicht wird, dann kann der Kurs vor Beginn abgesagt werden. Es sei denn, die angemeldeten Teilnehmer und Teilnehmerinnen erklären sich bereit, eine höhere Teilnahmegebühr zu entrichten. 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.

Die Datenschutzbestimmungen und Widerrufsbelehrung sind zu finden unter <https://www.vhs-marne.de>.

Inhalt

Gesellschaft und Leben

Verbraucherfragen	3
Junge VHS	4
Natur	5

Kultur und Gestalten

Tanzen	7
Textiles Gestalten	8

Gesundheit und Fitness

Entspannung	11 - 12
Gymnastik	12 - 15
Erste Hilfe	15
Genuss und Sensorik	16

Sprachen

Spanisch / Englisch	17 - 18
---------------------	---------

Digitalisierung 18 – 19

Titlebild: Letje Tödter

Gesellschaft und Leben

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

1400 Patientenakte

Mittwoch, 15.10.2025, 10.00 – 11.30 Uhr

Seit dem 15. Januar 2025 wird die elektronische Patientenakte (ePA) für alle gesetzlich Versicherten in Deutschland eingeführt. Wir gehen den Fragen nach:

- Was bedeutet das für Verbraucherinnen und Verbraucher?
- Wie funktioniert die ePA?
- Welche Möglichkeiten bietet sie für die Gesundheitsversorgung?
- Was bedeutet ein Widerspruch gegen die ePA und wie übt man dieses Recht aus?

Gleichzeitig werfen wir einen Blick auf kritische Aspekte wie

- Datenschutz
- technische Barrieren und den
- Umgang mit sensiblen Gesundheitsdaten.



Der kostenfreie Online-Vortrag der Verbraucherzentrale findet statt in Kooperation mit den Volkshochschulen in Schleswig-Holstein. **Eine Anmeldung bei der Volkshochschule Marne ist erforderlich!** Danach erhalten Sie den Zugangslink.

1401 Aus dem Meer auf den Teller - Nahrungsquelle Meer

Dienstag, 11.11.2025, 17.00 – 18.00 Uhr

Die Meere stellen eine wichtige Nahrungsquelle für den Menschen dar. Fische, Muscheln und Krebstiere finden sich regelmäßig auf unseren Tellern wieder, doch wie sieht es mit der Nachhaltigkeit aus?

In diesem Vortrag werfen wir einen Blick auf die derzeitige Nutzung von Lebensmitteln aus dem Meer, die Problematik der Überfischung und die Herausforderungen der nachhaltigen Bewirtschaftung. Außerdem klären wir auf, welche ernährungsphysiologischen Vorteile und Risiken Lebensmittel aus dem Meer mit sich bringen und was uns Label auf Verpackungen verraten. Abschließend werfen wir einen Blick in die Zukunft: Was könnten alternative Meereslebensmittel wie Algen, Seegurken und Quallen für unsere Ernährung bedeuten?



Dieser Online-Vortrag ist dank einer Bundesförderung für die Beratung der Verbraucherzentrale kostenfrei. **Eine Anmeldung bei der Volkshochschule Marne ist erforderlich!** Danach erhalten Sie den Zugangslink.

Junge VHS

1502 Nähkurs in den Sommerferien ab 9 Jahren

Montag bis Donnerstag von 9.30 bis 12.00 Uhr

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 anhand von Nähprojekten, die die Kursleiterin vorschlägt und vorbereitet.

Bitte mitbringen: 10 € für Material, Nähmaschine mit Zubehör, Stecknadeln und Schere

Eine Nähmaschine kann bei der Kursleiterin geliehen werden. Bitte vorher bei der VHS anmelden!

Kursleitung: Kristina Harder

Kursort: Marne, Wilhelmstr. 35, Reimer-Bull-Schule, Gebäude 1, Eingang 2, Raum 136

Kursbeginn: 01. September 2025

Entgelt: 56,65 €, VHS-Vereinsmitgl.: 53,80 €



1500 Nähen ab 9 Jahren in den Herbstferien

Montag bis Donnerstag von 9.30 – 12.00 Uhr

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, anhand von Nähprojekten, die die Kursleiterin vorschlägt.

Bitte mitbringen: 10 € für Material, eine Nähmaschine (wenn vorhanden) mit Zubehör, Stecknadeln und Schere

Eine Nähmaschine kann bei geliehen werden. Bitte vor Kursbeginn bei der VHS anmelden.

Kursbeginn: 27. Oktober 2025

Kursleitung: Kristina Harder

Kursort: Marne, Wilhelmstr. 35, Reimer-Bull-Schule, Förderzentrum, Raum 269

Teilnahmegebühr: 56,65 €/Person bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 53,80€

Natur

Pilze suchen, erkennen, verwenden und genießen

Viele Menschen sind von Pilzen fasziniert. Und das zu Recht. Denn ohne Pilze würde das Leben auf der Erde, so wie wir es heute kennen, nicht existieren können. Pilze prägen Ökosysteme und sie greifen tief in unser Leben ein: Antibiotika gäbe es ohne Pilze nicht und auch so manches Lebensmittel von Bier bis Käse. Dieses Seminar richtet sich an „Pilz-Neulinge“ und an Interessierte mit geringen Vorkenntnissen. Die Pilze werden auf der Wanderung bestimmt. Essbare Pilze können von den Teilnehmern selbstverständlich mitgenommen werden. Während der Wanderung wird an einzelnen Arten deren Bedeutung für die Ökologie des Waldes erklärt und die Teilnehmer erfahren auch etwas über die Historie der Pilze! Lassen sie sich von der Faszination der Pilze einfangen!

Bitte mitbringen: Gute Laune, festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, Korb oder Körbchen, Messer und kleinen Malerpinsel, evtl. Pilzbücher, Pilzliteratur, evtl. Kamera mit Makrofunktion
– bitte KEINE Plastiktüten!!

– die Exkursion findet bei jedem Wetter statt!

Kursleitung: Thomas Pruß, Dipl. Agrarbiologe und Journalist

Kursdauer: 10.00 - 14.00 Uhr

Teilnahmegebühr: Person/Termin: 23,00 € bzw. für VHS-Vereinsmitgl./Termin: 21,85 €



1101 St. Michaelisdonn, Gudendorfer Forst

Treffpunkt: St. Michaelisdonn, Gudendorfer Forst, Parkplatz Unter'm Kleeve

Kurstermin: Freitag, 3. Oktober 2025

1102 St. Albersdorf, Riesewohld

Treffpunkt: wird noch bekannt gegeben

Kurstermin: Samstag, 18. Oktober 2025

STADTBÜCHEREI MARNE

Die Stadtbücherei Marne 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, Manga
- 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. Jedem Nutzer steht rund um die Uhr und außerhalb der Öffnungszeiten zusätzlich die Onleihe zwischen den Meeren zur Verfügung, um eBooks, eAudios, ePaper und eLearning auszuleihen.

Für unsere Besucher stehen zwei Computer-Arbeitsplätze und ein Drucker bereit.

Außerdem darf unser Spielraum mit Tischen und Stühlen für eine lustige oder spannende Spielerunde jederzeit genutzt werden.

Darüber hinaus bieten wir:

- Beratung und Informationen rund um das Lesen
- Lese- und Sprachförderung
- Schulklassen- und Kindergartenveranstaltungen
- Recherche und Bestellung von Medien im Leihverkehr
- Thematische Zusammenstellung von Medien für Schule und Kindergarten
- Kino-, Spiele-, Bastel- und Lesenachmittage für Kinder
- Lesungen für Erwachsene
- Kinonachmittage für Senioren



Sie haben noch Fragen? Sprechen Sie uns gerne an.

Kontakt: Stadtbücherei Marne, 25709 Marne, Am ZOB 1

Telefon: 04851 - 8150

www.stadtbuecherei-marne.de

Öffnungszeiten: montags und mittwochs von 9.00 bis 14.00 Uhr
dienstags und donnerstags von 13.30 bis 18.30 Uhr

Kultur und Gestalten

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.

2500 Standard- und Lateintanz - freitags, 18.30 - 19.30 Uhr

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.

Bitte mitbringen: Schuhe mit weichen Sohlen

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

Kursbeginn: 26. September 2025, 10 Termine

Teilnahmegebühr: 49,00 €/Person bzw. für VHS-Vereinsmitgl. 46,55 €/Person



2900 Nähen lernen und kreativ werden – Grundlagen am eigenen Nähprojekt

Freitag, 12. September 2025, 16.30 – 20.30 Uhr

Mit einer Nähmaschine ist es möglich, Ideen aus Stoff selbst zu verwirklichen, Bekleidung auszubessern, bereits vorhandene Schätze zu ändern oder einer neuen Verwendung zuzuführen. In diesem Kurs können Sie grundlegende Fertigkeiten im Umgang mit ihrer Nähmaschine erwerben. Bitte bringen Sie ein eigenes Nähprojekt mit, an dem Sie üben und probieren können sowie eine 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.

Kursleitung: Kristina Harder

Kursort: Marne, Wilhelmstr. 35, Reimer-Bull-Schule, Gebäude 1, Eingang 2, Raum 136

Teilnahmegebühr: 25,50 €/Person bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 24,20 €/Person

Kultur und Gestalten

2901 Rund um den Reißverschluss

Freitag, 17. Oktober 2025, 16.30 – 20.30 Uhr

Der Kurs "Rund um den Reißverschluss" vermittelt Kenntnisse und praktische Fähigkeiten im Umgang mit Reißverschlüssen. Die Teilnehmer lernen verschiedene Reißverschlusstypen kennen, üben das Einnähen von Reißverschlüssen in unterschiedlichen Kleidungsstücken und erwerben Know-how für die Auswahl des passenden Reißverschlusses für verschiedene Projekte. Reißverschlüsse lassen sich auch reparieren oder kürzen. Der Kurs richtet sich sowohl an Anfänger als auch an Fortgeschrittene.

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

Es gilt ein eingeschränktes Rücktrittsrecht von 10 Werktagen vor Kursbeginn.

Bitte mitbringen: Nähmaschine mit Zubehör, Stecknadeln, Schere

Kursleitung: Kristina Harder

Kursort: Marne, Wilhelmstr. 35, Reimer-Bull-Schule, Gebäude 1, Eingang 2, Raum 136

Teilnahmegebühr: 25,50 €/Person bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 24,20 €/Person



2902 Rund um das Schnittmuster I - am eigenen Nähprojekt

Freitag, 21. November 2025, 16.30 – 20.30 Uhr

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Nähfähigkeiten erweitern und lernen möchten, wie man Schnittmuster erstellt, anpasst und für eigene Nähprojekte verwendet. Der Kurs vermittelt sowohl theoretisches Wissen als auch praktische Fähigkeiten, um individuelle Kleidungsstücke zu gestalten.

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

Es gilt ein eingeschränktes Rücktrittsrecht von 10 Werktagen vor Kursbeginn.

Bitte mitbringen: Nähmaschine mit Zubehör, Stecknadeln, Schere

Kursleitung: Kristina Harder

Kursort: Marne, Wilhelmstr. 35, Reimer-Bull-Schule, Gebäude 1, Eingang 2, Raum 136

Teilnahmegebühr: 25,50 €/Person bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 24,20 €/Person

2903 Rund um das Schnittmuster II - am eigenen Nähprojekt

Freitag, 12. Dezember 2025, 16.30 - 20.30 Uhr

Dieser Kurs wird als Folgekurs von 2902 angeboten.

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

Es gilt ein eingeschränktes Rücktrittsrecht von 10 Werktagen vor Kursbeginn.

Bitte mitbringen: Nähmaschine mit Zubehör, Stecknadeln, Schere

Kursleitung: Kristina Harder

Kursort: Marne, Wilhelmstr. 35, Reimer-Bull-Schule, Gebäude 1, Eingang 2, Raum 136

Teilnahmegebühr: 25,50 €/Person bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 24,20 €/Person





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

* = Pflichtangabe

Hiermit erkenne ich die im VHS-Programmheft veröffentlichten Teilnahmebedingungen so wie 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



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

* = Pflichtangabe

Hiermit erkenne ich die im VHS-Programmheft veröffentlichten Teilnahmebedingungen so wie 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

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.

An die
Geschäftsstelle der
Volkshochschule Marne e.V.
Mittelstraße 1
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.

An die
Geschäftsstelle der
Volkshochschule Marne e.V.
Mittelstraße 1
25709 Marne

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 gehören kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen und die eigene Kraft spüren können. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Hatha Yoga

Der Begriff „Hatha-Yoga“ bedeutet: Vereinigung gegensätzlicher Kräfte von Anspannung und Entspannung. 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. Grundsätzlicher Inhalt einer Yogastunde: Dehn- und Kräftigungsübungen, sowie Atem- und Entspannungsübungen.

Kursleitung: Elke Englert, zertifizierte Yogatrainerin

3101 Hatha Yoga I donnerstags, 14.30 - 16.00 Uhr

Kursort: Marne, Königstraße 11

Kursbeginn: 11. September 2025, 6 Termine

Teilnahmegebühr: 48,00 €/Person bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 45,60 €/Person

3111 Hatha Yoga I donnerstags, 14.30 - 16.00 Uhr

Kursort: Marne, Königstraße 11

Kursbeginn: 6. November 2025, 6 Termine

Teilnahmegebühr: 48,00 €/Person bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 45,60 €/Person

3102 Hatha Yoga II – donnerstags 16.10 - 17.40 Uhr

Kursort: Marne, Königstraße 11

Kursbeginn: 11. September 2025, 6 Termine

Teilnahmegebühr: 48,00 €/Person bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 45,60 €/Person

3112 Hatha Yoga II – donnerstags 16.10 - 17.40 Uhr

Kursort: Marne, Königstraße 11

Kursbeginn: 6. November 2025, 6 Termine

Teilnahmegebühr: 48,00 €/Person bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 45,60 €/Person



Gesundheit und Fitness

3103 Hatha Yoga III – dienstags, 15.30 - 17.00 Uhr

Kursort: Neufeld, Ünner'n Diek 58

Kursbeginn: 9. September 2025, 6 Termine

Teilnahmegebühr: 48,00 €/Person bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 45,60 €/Person



3113 Hatha Yoga III – dienstags, 15.30 - 17.00 Uhr

Kursort: Neufeld, Ünner'n Diek 5

Kursbeginn: 4. November 2025, 6 Termine

Teilnahmegebühr: 48,00 €/Person bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 45,60 €/Person

3200 Rückenfit auf, und mit 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.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk und Gute Laune

Kursleitung: Anja Little, DOSB-Übungsleiterin

Kursort: Marne, Wilhelmstr. 35, Reimer-Bull-Schule, Gebäude I, Eingang 2

Kursbeginn: 22. September 2025, 11 Termine

Teilnahmegebühr: 38,50 €/Person bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 36,60 €/Person

3201 Sanfte Fitness / 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 Kleidung, Getränk und Gute Laune

Kursleitung: Anja Little, DOSB-Übungsleiterin

Kursort: Marne, Wilhelmstr. 35, Reimer-Bull-Schule, Gebäude I, Eingang 2

Kursbeginn: 22. September 2025, 11 Termine

Teilnahmegebühr: 38,50 €/Person bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 36,60 €/Person



3202 Sanfte Fitness / 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 Kleidung, Getränk und Gute Laune

Kursleitung: Anja Little, DOSB-Übungsleiterin

Kursort: Marne, Wilhelmstr. 35, Reimer-Bull-Schule, Gebäude I, Eingang 2

Kursbeginn: 22. September 2025, 11 Termine

Teilnahmegebühr: 38,50 €/Person bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 36,60 €/Person

Gesundheit und Fitness

Die Körpermitte stärken - Beckenbodengymnastik

Diese Gymnastik richtet sich an alle, die ihren Körper kräftigen wollen, um Beschwerden zu bekämpfen oder vorzubeugen. Eine starke Mitte und eine gute Körperhaltung machen leistungsfähiger und belastbarer. 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

Kursleitung: Diane Hues, Beckenbodentrainerin

Kursort: Diekhusen-Fahrstedt, Hauptstraße 28

3204 Beckenbodengymnastik dienstags, 18.00 - 18.45 Uhr

Kursbeginn: 2. September 2025, 8 Termine

Teilnahmegebühr: 36,00 €/Person bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 34,20 €/Person

3214 Beckenbodengymnastik dienstags, 18.00 - 18.45 Uhr

Kursbeginn: 28. Oktober 2025, 8 Termine

Teilnahmegebühr: 36,00 €/Person bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 34,20 €/Person

3205 Beckenbodengymnastik dienstags, 19.00 - 19.45 Uhr

Kursbeginn: 2. September 2025, 8 Termine

Teilnahmegebühr: 36,00 €/Person bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 34,20 €/Person

3215 Beckenbodengymnastik dienstags, 19.00 - 19.45 Uhr

Kursbeginn: 28. Oktober 2025, 8 Termine

Teilnahmegebühr: 36,00 €/Person bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 34,20 €/Person

Mitmachen und Fitbleiben

Gesundheit und Fitness

Dynamisches 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

Kursleitung: Dunja Tödter, DOSB-Übungsleiterin B Orthopädie und Rehabilitation

Kursort: Marne, Reimer-Bull-Schule, Wilhelmstraße 35, Eingang 2 „Alte Turnhalle“

3206

Kursbeginn: 8. September 2025, 6 Termine

Teilnahmegebühr: 21,00 €/Person bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 20,00 € /Person

3216

Kursbeginn: 3. November 2025, 6 Termine

Teilnahmegebühr: 21,00 €/Person bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 20,00 € /Person



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 körperliche 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

Kursleitung: Dunja Tödter, DOSB-Übungsleiterin B Orthopädie und Rehabilitation

Kursort: Marne, Haus der Jugend, ZOB 1

3207

Kursbeginn: 9. September 2025, 6 Termine

Teilnahmegebühr: 24,00 €/Person bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 22,80 € /Person

3217

Kursbeginn: 4. November 2025, 6 Termine

Teilnahmegebühr: 24,00 €/Person bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 22,80 € /Person

Gesundheit und Fitness

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 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

Kursleitung: Margret Braak, DOSB-Übungsleiterin B Orthopädie und Rehabilitation

Kursort: Marne, Reimer-Bull-Schule, Wilhelmstraße 35, Gebäude I, Eingang 2

3208

Kursbeginn: 10. September 2025, 6 Termine

Teilnahmegebühr: 21,00 €/Person bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 20,00 € /Person

3218

Kursbeginn: 5. November 2025, 6 Termine

Teilnahmegebühr: 21,00 €/Person bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 20,00 € /Person

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, damit die Durchführung der Kurse gewährleistet werden kann.

Gesundheit

3400 Erste-Hilfe im Alltag und für den Hausgebrauch

Mittwoch, 15. Oktober, 17.30 – 20.15 Uhr

Dieser Kurs vermittelt grundlegende Erste-Hilfe-Kenntnisse, die in Notfallsituationen - von schweren Notfällen bis hin zu leichten Beschwerden - im Alltag eingesetzt werden können. Es werden interessante, nützliche und notwendige Dinge zur medizinischen Versorgung für den Hausgebrauch erklärt, wie z.B.:

- Was mache ich bei einem Herzinfarkt als Ersthelfer?
- Was tun bei Schlaganfall?
- Wie verbinde ich richtig eine Wunde?
- Wie lagere ich einen Bruch?
- Was ist zu tun bei Unterkühlung, Hitzschlag, Sonnenstich?
- Wie kühle ich korrekt?
- Was tun bei Pseudokrampf oder bei einer Asthmaattacke?
- Wie gelingt die stabile Seitenlage?



Kursleitung: Sven Weit, Rettungssanitäter

Kursort: Marne, Reimer-Bull-Schule, Wilhelmstraße 35, Gebäude 1, Eingang 2, Raum 136

Teilnahmegebühr: 24,00 €/Person bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 22,80 € /Person

Genuss und Sensorik

Die Veranstaltungen 3500/3501 und 3502 finden in Marne, Heimatmuseum Marner Skatclub, Museumstraße 2 statt. Bitte organisieren Sie eine sichere Heimfahrt nach der Verkostung. Bitte Stift mitbringen!

3500 Von Mädchenbrause bis Champagner – Hauptsache es perlt im Glas! Freitag, 24. Oktober, 18.30 – 21.30 Uhr

Ein Abend der prickelt - wer hat daran kein Vergnügen, besonders wenn es im Glas schön perlt. Gute Laune mit Freunden oder der Sektempfang, es ist immer etwas Besonderes.

Alles perlt, schmeckt aber sehr unterschiedlich. Was den Unterschied ausmacht zwischen Mixgetränken - Secco-Sekt oder Champagner, das wollen wir an diesem Abend mit Nase und Gaumen erkunden.

10 €/Person für die Getränke werden im Seminar direkt eingesammelt.

Kursleitung: Ingrid und Lou Sander

Teilnahmegebühr: 14,00 €/Person bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 13,30€ /Person

3501 Freude der Karibik und Flensburger Flair: mehr als nur eine Buddel voll Rum! Freitag, 10. Oktober, 18.45 – 21.45 Uhr

Echter Rum wird vor allem in der Karibik, Mittel- und Südamerika aus Melasse oder frischem Zuckerrohrsaft destilliert. In Deutschland wird traditionell unter Verwendung von echtem Rum auch der traditionsreiche "Flensburger Rum-Verschnitt" produziert. Nach einem Vortrag über Kulturgeschichte, Sortenvielfalt und Herstellungsverfahren werden im Tasting fünf verschiedene hochwertige Echte Rum und ein Rum-Verschnitt verkostet.

NEU: Erstmals an der VHS Marne!

Kursleitung: Paul Hahlbohm

Teilnahmegebühr: 15,00 €/Person bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 14,50 € /Person

35 € /Person für Rum, Weizengebäck und Verkostungsbogen) werden im Seminar direkt eingesammelt.

3502 Whisky & Schokolade: Ein doppelter Genuss!

Freitag, 21. November, 18.45 – 21.45 Uhr

Guter Whisky ist für sich allein schon ein Hochgenuss, ebenso wie hochwertige Schokolade. Doch auch in Kombination passt beides hervorragend zusammen, dann ist das Ganze sogar mehr als die Summe seiner Teile. Im Tasting probieren wir fünf bis sechs Whiskys zusammen mit je einer jeweils speziell dazu passend ausgewählten Edelschokolade oder Praline. Dabei werden neben klassischen dunklen Schokoladen auch verschiedenste exotische Sorten berücksichtigt, wodurch eine erstaunliche Vielfalt von aromatischen Erlebnissen entsteht. Natürlich sind unter den Whiskys wie immer auch besondere Single Cask Abfüllungen; und auch bei den Schokoladen kommt die eine oder andere handgemachte Manufakturware zum Einsatz

NEU: Erstmals an der VHS Marne!

Kursleitung: Paul Hahlbohm

Teilnahmegebühr: 15,00 €/Person bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 14,50 € /Person

40 € /Person für Whisky, Schokolade, Weizengebäck und Verkostungsbogen) werden im Seminar direkt eingesammelt.

Sprachen

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.

Die Teilnahmegebühr für alle Sprachkurse richtet sich nach der Anzahl der angemeldeten Personen und wird als Staffelpreis ermittelt. Die angegebene Teilnahmegebühr gilt bei einer Gruppenstärke von 4 - 5 Personen. Maximale Gruppenstärke 6 – 7 Personen.

4200 Spanisch mit geringen Vorkenntnissen A1 mittwochs 18.00 – 19.00 Uhr

Der Kurs wendet sich an Sprachinteressierte mit einfachen 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. In diesem Kurs lernt man unter anderem die wichtigsten Wörter und Phrasen, die im Urlaub genutzt werden können, um kurze Dialoge führen zu können. Es werden nicht nur die Esskultur und Gebräuche vermittelt, sondern auch die Lebensweise der Menschen im Süden. ¡Vamos a aprender!
Es ist ein Folgekurs zum Frühjahrskurs 2025.

Kursbeginn: 17. September 2025, 10 Termine

Kursleitung: Katrin Keding

Kursort: Marne, Reimer-Bull-Schule, Wilhelmstraße 35, Gebäude 1, Raum 117

Teilnahmegebühr: 79,90 €/Person bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 76,00 €/Person

4600 Englisch für Jugendliche donnerstags, 17.00 – 18.00 Uhr

In diesem Kurs werden die wichtigsten Themen zur englischen Sprache wiederholt und vertieft. Es wird gezeigt, wie die Hemmschwellen zum Sprechen abgebaut werden können und man mit einem besseren Gefühl in mündliche Prüfungen geht.

Je nach Bedarf kann der Kurs auch in 2 unterschiedliche Kurse geteilt werden.

Kursbeginn: 18. September 2025, 10 Termine

Kursleitung: Katrin Keding

Kursort: Marne, Reimer-Bull-Schule, Wilhelmstraße 35, Gebäude 1, Raum 117

Teilnahmegebühr: 79,90 €/Person bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 76,00 €/Person

4601 Englisch sprechen für Fortgeschrittene A2 donnerstags, 19.10 – 20.10 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 entspannter Atmosphäre bisher Gelerntes wiederholen, erweitern und zum Sprechen anregen, vermitteln Ihnen wieder das Gefühl für die englische Sprache. In diesem Kurs sollen die Grundkenntnisse weiter ausgebaut und noch vorhandene Hemmschwellen abgebaut werden. Es werden viele Eselsbrücken gegeben, damit das Sprechen leichter fällt.

Kursbeginn: 18. September 2025, 10 Termine

Kursleitung: Katrin Keding

Kursort: Marne, Reimer-Bull-Schule, Wilhelmstraße 35, Gebäude 1, Raum 117

Teilnahmegebühr: 79,90 €/Person bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 76,00 €/Person

Sprachen - Digitalisierung

4602 Englisch zum Einsteigen und Wiedereinsteigen A1 donnerstags, 19.10 – 20.10 Uhr

Sie möchten die englische Sprache lernen oder haben geringe Vorkenntnisse und möchten Ihr Wissen erweitern. In jedem Fall kann das folgende Kursangebot Ihnen dabei helfen. In diesem Kurs werden Grundkenntnisse vermittelt und vorhandene Hemmschwellen beim Sprechen abgebaut. Es werden viele Eselsbrücken gegeben, damit das Sprechen leichter fällt.

Kursbeginn: 18. September 2025, 10 Termine

Kursleitung: Katrin Keding

Kursort: Marne, Reimer-Bull-Schule, Wilhelmstraße 35, Gebäude 1, Raum 117

Teilnahmegebühr: 79,90 €/Person bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 76,00 €/Person

4603 Englisch B1 Konversation dienstags, 18.00 – 19.00 Uhr

Dieser Kurs für Englisch B1 Konversation zielt darauf ab, die Fähigkeit zu verbessern, sich in alltäglichen Situationen auf Englisch zu verständigen und an Diskussionen über vertraute Themen teilzunehmen. Lernende können ihre Meinungen und Gedanken in einem Gespräch einbringen und kulturelle Hintergründe aus dem englischsprachigen Raum besser verstehen. Es wird kein Lehrbuch verwendet. Der Schwerpunkt liegt in der Nutzung von Zeitungsartikeln in englischer Sprache

Kursbeginn: 16. September 2025, 10 Termine

Kursleitung: Katrin Keding

Kursort: Marne, Reimer-Bull-Schule, Wilhelmstraße 35, Gebäude 1, Raum 117

Teilnahmegebühr: 79,90 €/Person bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 76,00 €/Person

Digitalisierung

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.

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

5100 Smartphone – Grundlagen einfach erklärt an 6 Abenden dienstags, 18.00 – 19.30 Uhr

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.

Digitalisierung

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

Kursbeginn: 18. September 2025, 10 Termine

Kursleitung: Henning Sponbiel

Kursort: Marne, Reimer-Bull-Schule, Wilhelmstraße 35, Gebäude 1, Raum 117

Teilnahmegebühr: 72,00 €/Person bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 68,40 €/Person

5101 Excel –Grundlagen einfach erklärt dienstags, 18.00 – 19.30 Uhr

Dieser Kurs ist speziell zum Einsteigen und Wiedereinsteigen geeignet. Sie lernen die Arbeitsweise des Tabellenkalkulationsprogramms Excel kennen, um dieses in Ihren Alltag integrieren und von der Software profitieren zu können. Es werden grundlegende Möglichkeiten vermittelt, die für die Erstellung, Gestaltung und Auswertung von Tabellen notwendig sind:

Beginnend mit der richtigen Dateneingabe und der Nutzung von Formeln und Funktionen, können Sie am Kursende Ihre Werte und Tabellen ansprechend, sinnvoll und effektiv ausgeben und sortieren lassen. Das Programm bietet Unterstützung und Übersichtlichkeit um den beruflichen sowie privaten Alltag zu organisieren und zu planen.

Der Kurs findet in einer Kleingruppe von maximal 5 bis 6 Personen statt.

Zur Teilnahme werden Windows-Kenntnisse vorausgesetzt.

Kursbeginn: 18. September 2025, 10 Termine

Kursleitung: Henning Sponbiel

Kursort: Marne, Reimer-Bull-Schule, Wilhelmstraße 35, Gebäude 1, Raum 117

Teilnahmegebühr: 72,00 €/Person bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 68,40 €/Person

Digitale Sprechstunde für die Generation 60 + Kostenfreie Hilfe bei Handy und PC

Sie haben Bedienprobleme bei Ihrem Handy/Smartphone, Fragen zu Ihrem Tablet/Laptop, sind unsicher im Umgang mit Ihrem mobilen Gerät oder möchten einfach mehr wissen über die Nutzungsmöglichkeiten - dann können wir Ihnen helfen. Es werden Einzeltermine mit einer Dauer von jeweils 45 - 60 Minuten vergeben. In dieser Zeit können Sie ganz in Ruhe mit den Dozenten Ihre speziellen Fragen klären. Dieses Angebot findet in Kooperation mit „lokal.digital Dithmarschen“ statt.

Kursort: Stadtbücherei Marne, ZOB 1

Eine Anmeldung bei der Volkshochschule Marne ist erforderlich.

5102 Dienstag, 21. Oktober, 15.00 – 17.00 Uhr

5103 Dienstag, 16. Dezember, 15.00 – 17.00 Uhr

Volkshochschule

Marne e.V.

Gesellschaft und Leben

Kultur und Gestalten

Gesundheit und Fitness

Sprachen

Digitalisierung

