

Volkshochschule Marne e.V.



Programm Frühjahr 2026



M
A
R
N
E

25709 Marne, Mittelstraße 1
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: Mittelstraße 1, 25709 Marne
2. Stock, Zimmer 25
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 Werkstage 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 Werkstage 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>.

Sehr geehrte Mitglieder,

**wir laden Sie herzlich ein zu unserer Mitgliederversammlung
am Dienstag, 10. März 2026 um 18.45 Uhr in der Stadtbücherei,
Am ZOB 1, 25709 Marne.**

Tagesordnung:

*Begrüßung und Feststellung der Ordnungsmäßigkeit der
Einladung*

1. Genehmigung des Protokolls vom 18.03.2025
2. Kassenbericht
3. Bericht der Kassenprüferinnen
4. Entlastung des Vorstandes
5. Wahlen: - 1. Vorsitzende/-r
6. - 2. Vorsitzende/-r
7. - Beisitzer/-in
7. Anfragen und Verschiedenes

Eine Anmeldung bei der Geschäftsstelle ist erforderlich.

Herzliche Grüße

gez. Dunja Tödter gez. Margret Braak

Inhalt

Gesellschaft und Leben

Verbraucherfragen - Online	6 - 8
Persönlichkeitsentwicklung	9

Kultur und Gestalten

Tanzen	11
Textiles Gestalten	11- 12

Junge VHS

12

Gesundheit und Fitness

Entspannung	13 - 14
Gymnastik	14 - 17
Nordic-Walking	18
Wechseljahre	18

Genuss und Sensorik

19

Sprachen

Spanisch	20
Deutsch als Fremdsprache	20
Englisch	21

Digitalisierung

22

***Bitte melden Sie sich rechtzeitig an und
beachten Sie unbedingt die
Teilnahmebedingungen auf Seite 1 und 2.***



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



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

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 Entgegnahme von Rücktrittsmeldungen etc. nich befugt. Für „Eingeschränktes Rücktrittsrecht“ gilt: Eine Abmeldung muss schriftlich bis spätestens 3 Werkstage - bei Kochkursen und Nähkursen 10 Werkstage - vor Kursbeginn bei der VHS-Geschäftsstelle eingegangen sein. **Die Nicht-einhaltung 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.

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 Entgegnahme von Rücktrittsmeldungen etc. nich befugt. Für „Eingeschränktes Rücktrittsrecht“ gilt: Eine Abmeldung muss schriftlich bis spätestens 3 Werkstage - bei Kochkursen und Nähkursen 10 Werkstage - vor Kursbeginn bei der VHS-Geschäftsstelle eingegangen sein. **Die Nicht-einhaltung 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**

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

Gesellschaft - 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.

Verbraucherfragen - Online

Die folgenden Online-Vorträge zu den Bereichen **Gesundheit und Betreuung, Klima und Nachhaltigkeit, Lebensmittel und Ernährung** sind kostenfrei und finden in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein statt. Eine Anmeldung bei der Volkshochschule Marne ist erforderlich! Danach erhalten Sie den Zugangsslink.

Gesundheit und Betreuung

verbraucherzentrale
Schleswig-Holstein

1400 Die elektronische Patientenakte (ePA): Gläserner Patient oder gesundheitlicher Mehrwert für alle?

Donnerstag, 19. März 2026, 10.00 - 11.00 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.

1401 Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung

Mittwoch, 29. April 2026, 10.00 - 11.00 Uhr

Durch Unfall oder Krankheit kann es schnell passieren, dass man nicht mehr selbst für sich sprechen kann:

- Können einen dann die nahen Angehörigen automatisch vertreten?
 - Oder muss ein Gericht über eine amtliche Betreuung entscheiden?
- Wir erläutern:
- welche Möglichkeiten Sie haben, selbst für den Notfall vorzusorgen und eigene Entscheidungen zu treffen
 - erklären die Unterschiede zwischen Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung und
 - geben praktische Tipps zur Erstellung dieser Dokumente.

Gesellschaft - Leben

Klima und Nachhaltigkeit



1402 Mein Garten: Schritt für Schritt klimafit Mittwoch, 22. April 2026, 11.00 - 12.00 Uhr

Auch in Schleswig-Holstein sind die Folgen des Klimawandels bereits spürbar. Längere Hitze- und Dürreperioden werden häufiger. Plötzlicher Starkregen überflutet Keller und Straßen. Aber nicht nur wir Menschen spüren die Klimafolgen. Auch unserer Tierwelt machen die steigenden Temperaturen und der Verlust ihres Lebensraumes zu schaffen. Viele Flächen sind mit Gebäuden und Straßen versiegelt oder werden intensiv landwirtschaftlich genutzt. Dadurch verlieren heimische Wildtiere ihren Lebensraum und sind vom Aussterben bedroht.

Unsere Gärten können hier einen wertvollen Beitrag zur Artenvielfalt leisten und Trittssteine in einem Mosaik von naturnahen Flächen bilden. Die Pflanzen reinigen zudem die Luft, mindern Lärm und sorgen an heißen Tagen für ein angenehmeres Stadtklima. Deshalb möchten wir Sie einladen mehr darüber zu erfahren, wie Sie Ihren Balkon oder Garten insektenfreundlich und klimafit gestalten können. Ganz nach dem Motto: Bee happy – glückliche Bienen!

1403 Wasser sparen: Wie und warum? Mittwoch, 20. Mai 2026, 18.00 - 19.00 Uhr

Der Klimawandel ist auch schon in Schleswig-Holstein zu spüren. Heiße Sommertage und anhaltende Dürreperioden trocknen den Boden aus und man fragt sich:

- Wird auch in Zukunft ausreichend Wasser vorhanden sein?
- Wie ist die Situation in Schleswig-Holstein?
- Wer verbraucht wie viel Wasser?
- Was ist blaues, grünes und graues Wasser?
- Was ist virtuelles Wasser?
- Welchen Einfluss hat die Klimaerwärmung?
- Wie kann ich helfen, die Trinkwasservorräte zu schützen?

Zum Schluss gibt es Wasserspartipps in der Ernährung und im Haushalt.

1404 Hitze und Starkregen: Haus und Garten gut vorbereitet?

Mittwoch, 06. Mai 2026, 18.00 - 19.00 Uhr

Auch in Schleswig-Holstein sind Klimafolgen inzwischen spürbar: Temperaturen bis 37°C an Sommertagen, Überflutungen durch Meeresspiegelanstieg und Starkregen, Sturmschäden an den Dächern. Der Vortrag informiert darüber, wie Sie mit einfachen Maßnahmen Haus und Garten an Klimafolgen anpassen können und worauf Sie bei Gebäudeversicherungen achten sollten. Darüber hinaus stellen wir Checklisten für das Verhalten vor, während und nach der Überschwemmung vor.

Gesellschaft - Leben

Lebensmittel und Ernährung



1405 Veggie-Trend: vegetarische und vegane Ernährung

Donnerstag, 08. Januar 2026, 17.00 – 18.00 Uhr

Immer mehr Menschen ernähren sich aus ethischen oder gesundheitlichen Gründen vegetarisch oder vegan, verzichten also teilweise oder ganz auf Lebensmittel tierischen Ursprungs. Gastronomie und Supermärkte haben sich darauf eingestellt: Die Palette an vegetarischen und veganen Gerichten und Produkten wächst – ebenso der Informationsbedarf. Was ist bei einer vegetarischen und veganen Ernährung zu beachten, um gut versorgt zu sein? Welche Spezialprodukte sind sinnvoll oder überflüssig? Welche Produkte können tierische Bestandteile enthalten, obwohl diese nicht gekennzeichnet sind? Welche Siegel sind verlässlich und was sagen sie aus? Auf diese und weitere Fragen bei der Umstellung gibt die Verbraucherzentrale Antwort.

1406 Märchen und Wahrheiten rund um Lebensmittel - Was ist dran? – Der etwas andere Vortrag

Dienstag, 14. April 2026, 17.00 – 18.00 Uhr

Wer kennt das nicht:

Gutgemeinte Ratschläge beim Essen, verlockende Versprechen in der Werbung und Mythen, getarnt als Allgemeinwissen. Doch was stimmt eigentlich und was ist ein Gerücht?

Nehmen Sie teil und testen Sie Ihr Wissen. Anhand vieler Beispiele aus jahrelanger Verbraucherarbeit werden Mythen aufgedeckt und Hintergründe erklärt. So manche Erkenntnis wird Sie überraschen, zum Schmunzeln bringen oder für mehr Wissen sorgen.

1407 Lebensmittel „von hier“

Die Tücken der Regionalkennzeichnung

Dienstag 09. Juni 2026, 17.00 – 18.00 Uhr

Regionale Lebensmittel liegen im Trend. Doch was heißt „regional“ eigentlich genau? Und wie verlässlich sind die vielen Label, Siegel und Codes auf unseren Lebensmitteln?

Dieser Vortrag gibt einen Einblick in die Welt der Regionalkennzeichnung und zeigt, wie unterschiedlich Produkte gekennzeichnet sein müssen – von Obst und Gemüse bis hin zu Fleisch und Eiern. Auch die Bedeutung und Aussagekraft bekannter Herkunftssiegel werden kritisch beleuchtet. Ziel ist es, Orientierung im Label-Dschungel zu geben, um beim Einkauf bewusste Entscheidungen treffen zu können.

Gesellschaft - Leben

Persönlichkeitsentwicklung

Natürliche Farbenpracht für sich entdecken

Farbberatung nach Johannes Itten

In 2 Stunden Wow! Erlebnis aktiv selbst erschaffen - zum Anfassen und Spüren.

Wir werden uns Schritt für Schritt unseren angeborenen Farben nähern und gemeinsam den persönlichen Farbtyp entdecken, um sowohl im Privaten als auch im Beruf mehr Attraktivität, Souveränität und Stärke auszustrahlen. Sie sind im Anschluss in der Lage, dieses Wissen an die Familie und Freunde weiterzugeben. Sie werden lernen, mit eigenen Hilfsmitteln auszukommen und diese im privaten und beruflichen Alltag zu nutzen.

Kursleitung: Susann Anacker

Kursort: Marne, Stadtbücherei am ZOB – Sowohl 1600 als auch 1602 finden hier statt.

Teilnahmegebühr: 10,00 €/Person bzw. für VHS-Vereinsmitgl. 9,50 €/Person

1601 Dienstag, 20. Januar 2026, 15.30 -17.30 Uhr

1603 Dienstag, 24. März 2026, 15.30 -17.30 Uhr

*Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, damit die Durchführung der Kurse gewährleistet werden kann.
Beachten Sie auch die Teilnahmebedingungen auf Seite 1 und 2.*

1602 Deine Potentiale erkennen und leben

Dienstag, 24. Februar 2026, 15.30 -17.30 Uhr

Nur wenn wir unsere Potentiale erkennen, gewinnen wir Klarheit darüber, worin unsere Einzigartigkeit besteht und können sie gezielt nutzen. Wir wollen persönliche Stärken, Talente und Fähigkeiten identifizieren, die für Beruf und Alltag genutzt werden können. So gewinnen wir mehr Sicherheit und treffen passende Entscheidungen. Wenn wir es von Herzen gerne tun, werden wir andere von uns überzeugen und es wird uns leichtfallen. Wir werden uns auf unsere Vorlieben und Stärken in Partnerübungen konzentrieren:

- Wie nutzen wir sie bereits und gibt es unentdeckte Potentiale?
- Welche Strukturen sind vorhanden und ausbaufähig?
- Ideen sammeln für neuen Möglichkeiten

Kursleitung: Susann Anacker

Kursort: Marne, Stadtbücherei am ZOB

Teilnahmegebühr: 10,00 €/Person bzw. für VHS-Vereinsmitgl. 9,50 €/Person

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 Spieleraum 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.stadtbumarne.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. Tanzen fördert unter anderem Muskelkraft, Flexibilität und die mentale Gesundheit. All das benötigen wir für einen erfüllten Alltag und ein erfolgreiches Berufsleben.

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: 09. Januar 2026, 10 Termine

Teilnahmegebühr: 35,00 €/Person bzw. für VHS-Vereinsmitgl. 33,30 €/Person

2900 Nähen lernen und kreativ werden

mittwochs, 18.30 – 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. In diesem Kurs wird nicht nur fachliches Wissen erworben, sondern er bietet auch eine gute Möglichkeit, die Feinmotorik, Konzentration und Kreativität zu fördern. Sowohl im privaten als auch im beruflichen Alltag sind diese Fähigkeiten von großer Bedeutung.

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, Förderzentrum, Raum 269

Kursbeginn: 21. Januar 2026, 6 Termine

Teilnahmegebühr: 96,00 €/Person bzw. für VHS-Vereinsmitgl. 91,20 €/Person

Kultur und Gestalten

2901 Nähen mit Erfahrung - Von der Idee zur Umsetzung freitags, 16.30 – 20.30 Uhr

Mit einer Nähmaschine ist es möglich, Ideen aus Stoff individuell zu verwirklichen. Fortgeschrittene können in diesem Kurs Techniken für komplexere Projekte wie Kleider, Hosen, Mäntel oder Ähnliches lernen, Schnittmuster anpassen oder nach Maß anfertigen. Hier wird theoretisches Wissen mit praktischem Anwenden kombiniert, um ein fertiges Produkt zu erstellen. Neben der Vermittlung von Fachwissen bietet sich auch eine gute Möglichkeit, die Feinmotorik, Konzentration und Kreativität zu stärken.

Bitte bringen Sie ein eigenes Nähprojekt mit.

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

Es gilt ein eingeschränktes Rücktrittsrecht von 10 Werktagen vor Kursbeginn.

Kurstermine: 23. Januar, 20. Februar, 20. März, 24. April 2026

Bitte mitbringen: Nähmaschine mit Zubehör, Stecknadeln, Schere

Kursleitung: Kristina Harder

Kursort: Marne, Wilhelmstr. 35, Förderzentrum, Raum 269

Teilnahmegebühr: 99,50 €/Person bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 94,50 € /Person

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, damit die Durchführung der Kurse gewährleistet werden kann. Beachten Sie unbedingt die Teilnahmebedingungen auf Seite 1 und 2.

Junge VHS

1501 Nähkurs in den Osterferien ab 9 Jahren Dienstag 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! Anhand von Nähprojekten, die die Kursleiterin vorschlägt, kannst Du umfangreiche Erfahrungen sammeln im Umgang mit der Nähmaschine und verschiedenen Stoffarten.

In diesem Kurs wird nicht nur fachliches Wissen erworben. Er bietet auch eine gute Möglichkeit, die Feinmotorik, Konzentration und Kreativität zu fördern.

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

Kurstermine: 07. – 09. April 2026

Kursleitung: Kristina Harder

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

Teilnahmegebühr: 45,00 €/Person, VHS-Vereinsmitgl.: 42,80 €

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: 15. Januar 2026, 10 Termine

Teilnahmegebühr: 80,00 €/Person bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 76,00 € /Person

3111 Hatha Yoga I donnerstags, 14.30 - 16.00 Uhr

Kursort: Marne, Königstraße 11

Kursbeginn: 16. April 2026, 10 Termine

Teilnahmegebühr: 80,00 €/Person bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 76,00 € /Person

3102 Hatha Yoga II – donnerstags 16.10 - 17.40 Uhr

Kursort: Marne, Königstraße 11

Kursbeginn: 15. Januar 2026, 10 Termine

Teilnahmegebühr: 80,00 €/Person bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 76,00 € /Person

3112 Hatha Yoga II – donnerstags 16.10 - 17.40 Uhr

Kursort: Marne, Königstraße 11

Kursbeginn: 16. April, 2026, 10 Termine

Teilnahmegebühr: 80,00 €/Person bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 76,00 € /Person

Gesundheit und Fitness

3103 Hatha Yoga am Dienstag, 15.30 - 17.00 Uhr

Kursort: Neufeld, Ünner'n Diek 58

Kursbeginn: 13. Januar 2026, 10 Termine

Teilnahmegebühr: 80,00 €/Person bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 76,00 € /Person

3113 Hatha Yoga am Dienstag, 15.30 - 17.00 Uhr

Kursort: Neufeld, Ünner'n Diek 58

Kursbeginn: 14. April 2026, 6 Termine

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

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 Ost

3200 Kursbeginn: 12.Januar 2026, 8 Termine

Teilnahmegebühr: 28,00 €/Person bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 26,60 € /Person

3210 Kursbeginn: 13. April 2026, 9 Termine

Teilnahmegebühr: 31,50 €/Person bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 29,90 € /Person

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 Ost

3201 Kursbeginn: 12.Januar 2026, 8 Termine

Teilnahmegebühr: 28,00 €/Person bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 26,60 € /Person

3211 Kursbeginn: 13. April 2026, 9 Termine

Teilnahmegebühr: 31,50 €/Person bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 29,90 € /Person

Gesundheit und Fitness

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: Marné, Wilhelmstr. 35, Reimer-Bull-Schule, Gebäude Ost

3202 Kursbeginn: 12. Januar 2026, 8 Termine

Teilnahmegebühr: 28,00 €/Person bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 26,60 € /Person

3212 Kursbeginn: 13. April 2026, 9 Termine

Teilnahmegebühr: 31,50 €/Person bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 29,90 € /Person

Aktiv und gesund

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 Körpererfühl, lindern Sie Ihre Rückenbeschwerden und beugen Sie gesundheitlichen Problemen vor: Trainieren Sie regelmäßig mit gezielten Übungen Ihren Beckenboden!

Bitte mitbringen: Woldecke, bequeme Kleidung

Kursleitung: Diane Hues, Beckenbodentrainerin

Kursort: Diekhusen-Fahrstedt, Hauptstraße 28

dienstags, 18.00 - 18.45 Uhr

3204 Kursbeginn: 13.Januar 2026, 7 Termine

Teilnahmegebühr: 31,50 €/Person bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 29,90 € /Person

3214 Kursbeginn: 10. März 2026, 7 Termine

Teilnahmegebühr: 31,50 €/Person bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 29,90 € /Person

3224 Kursbeginn: 26. Mai 2026, 7 Termine

Teilnahmegebühr: 31,50 €/Person bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 29,90 € /Person

Gesundheit und Fitness

Die Körpermitte stärken - Beckenbodengymnastik dienstags, 19.00 - 19.45 Uhr

3205 Kursbeginn: 13.Januar 2026, 7 Termine

Teilnahmegebühr: 31,50 €/Person bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 29,90 € /Person

3215 Kursbeginn: 10. März 2026, 7 Termine

Teilnahmegebühr: 31,50 €/Person bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 29,90 € /Person

3225 Kursbeginn: 26. Mai 2026, 7 Termine

Teilnahmegebühr: 31,50 €/Person bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 29,90 € /Person

Mitmachen und Fitbleiben

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: 12. Januar 2026, 10 Termine

Teilnahmegebühr: 35,00 €/Person bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 33,30 € /Person

3216 Kursbeginn: 13. April 2026, 8 Termine

Teilnahmegebühr: 28,00 €/Person bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 26,60 € /Person

3226 Kursbeginn: 20. Juli 2026, 4 Termine, Sommerspezial

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

Gesundheit und Fitness

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: 13. Januar 2026, 10 Termine

Teilnahmegebühr: 40,00 €/Person bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 38,00 € /Person

3217 Kursbeginn: 14. April 2026, 10 Termine

Teilnahmegebühr: 40,00 €/Person bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 38,00 € /Person

3227 Kursbeginn: 21. Juli 2026, 4 Termine, Sommerspezial

Teilnahmegebühr: 16,00 €/Person bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 15,20 € /Person

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, damit die Durchführung der Kurse gewährleistet werden kann. Beachten Sie unbedingt die Teilnahmebedingungen auf Seite 1 und 2.

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: 14. Januar 2026, 11 Termine

Teilnahmegebühr: 51,35 €/Person bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 48,80 € /Person

3218 Kursbeginn: 22. April 2026, 10 Termine

Teilnahmegebühr: 46,65 €/Person bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 44,30 € /Person

Gesundheit und Fitness

3209 Nordic-Walking im Stöfenpark

Mittwochs, 16.00 – 17.30 Uhr, 01. + 08. April 2026

Nordic-Walking ist ein Ausdauersport für jedes Alter, auch für Sportanfänger und -anfängerinnen und Menschen, die nach längerer Zeit wieder mit dem Sport beginnen möchten. Es werden dabei mehr als 90 Prozent der Muskelgruppen beansprucht. Somit ist es das perfekte Training für den ganzen Körper und das Herz-Kreislauf-System. Neben den Muskeln werden auch Koordination und Gleichgewichtssinn trainiert. Regelmäßiges "Nordic-Walking" trägt dazu bei, die Mobilität zu erhalten, die allgemeine Kondition zu fördern und die Beweglichkeit zu verbessern.

Der Einstieg in das Nordic Walking ist einfach und setzt keine besonderen Fähigkeiten voraus. Die korrekte Lauftechnik lässt sich unter Anleitung leicht erlernen und ist unerlässlich für ein beschwerdefreies Walken. Nordic-Walking-Stöcke können bei der VHS Marne kostenfrei für die Kursdauer geliehen werden. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Handtuch und Getränk

Treffpunkt: Marne, vor der Stadtbücherei, Am ZOB

Kursleitung: Dunja Tödter /Margret Braak, Nordic-Walking-Trainerinnen

Teilnahmegebühr: 35,00 €/Person bzw.VHS-Vereinsmitgl.: 33,25 € /Person

3219 Nordic-Walking im Stöfenpark - auch mit Hund

Mittwochs, 16.00 – 17.30 Uhr, 22. + 29. Juli 2026

Trainieren Sie zunächst ohne den Hund eine korrekte Lauftechnik und binden danach das Tier behutsam in das Training ein. Die Tiere werden während des Trainings an der Leine geführt. Wichtige Voraussetzung ist, dass Ihr Hund einen gewissen Grundgehorsam besitzt. Außerdem sollten Sie den Vierbeiner vor Trainingsbeginn an die Stöcke gewöhnen. An einer etwas längeren Leine, die sich einfach an die Größe und den Bewegungsradius des Hundes anpassen lässt, kann der Hund locker mitwalken. Der Bewegungsablauf der Arme wird nicht gestört. Nordic-Walking-Stöcke können bei der VHS Marne kostenfrei für die Kursdauer geliehen werden. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Handtuch und Getränk

Treffpunkt: Marne, vor der Stadtbücherei, Am ZOB

Kursleitung: Dunja Tödter /Margret Braak, Nordic-Walking-Trainerinnen

Teilnahmegebühr: 35,00 €/Person bzw.VHS-Vereinsmitgl.: 33,25 € /Person

3300 Wechseljahre - Schicksal oder Chance....

Montag, 9. März 2026, 18.30 – 20.00 Uhr

Ende eines Lebensabschnittes, aber auch der Beginn eines Neuen mit entsprechenden Chancen und Möglichkeiten. Veränderungen können vielleicht ein Indiz dafür sein, sich selbst wieder mehr in den Fokus zu rücken. Keine Frau muss heute die klimakterischen Beschwerden mit dem körperlichen und mentalen Umbruch hinnehmen. Es gibt vielerlei Möglichkeiten, die unterschiedlichen Problematiken in den Griff zu bekommen. Dieser Vortrag soll Gelegenheit geben, die Zusammenhänge besser zu verstehen und Mythen Fakten gegenüberzustellen, Behandlungsperspektiven aufzuzeigen und das Spektrum der heutigen Therapieoptionen darzustellen.

Die Referentin wünscht sich ausdrücklich, dass Fragen gestellt werden für die in der gynäkologischen Praxis häufig wenig Zeit ist.

Kursleitung: Dr. med. Susann Billig, Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Kursort: Marne, Wilhelmstraße 35, Reimer-Bull-Schule, Hauptgebäude, 2. Stock

Teilnahmegebühr: 10,00 €/Person bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 9,50 € /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.

3500 Wein – Zeit, die man spürt – Jugend, die man schmeckt Freitag, 20. März 2026, 18.30 – 21.30 Uhr

Ein Abend für Sinne, Neugier und Kontraste: Gereifte Weine begegnen den frischen 2025er Jahrgängen. Gemeinsam entdecken wir, wie Zeit, Kellerarbeit und Reife den Charakter eines Weins verändern – und wie jugendliche Primäraromen, Energie und Spannung dagegenhalten. Wir verkosten, vergleichen, diskutieren und lassen uns überraschen: Wie schmeckt Geduld? Wie schmeckt Zukunft? Ein Weinabend zwischen Erfahrung und Experiment.

Kursleitung: Ingrid und Lou Sander

Teilnahmegebühr: 15,00 €/Person bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 14,30€ /Person

3501 Die schottischen Highlands und ihre Single Malt Whisky Samstag, 7. Februar 2026, 18.30 – 21.30 Uhr

Unter den sechs Whisky-Regionen Schottlands sind die Highlands die flächenmäßig größte und geschmacklich vielfältigste Region, weshalb die Highlands häufig auch als vier kleinere, jeweils klar ausgeprägte Teilgebiete erklärt werden: die eher mild-leichten Central oder Southern Highlands, die oft maritimen Northern Highlands, die meist kräftigen Western Highlands und die klassisch-schottischen Eastern Highlands. Auf einen kurzen Vortrag über die Region folgt ein Tasting von sechs Highland-Whiskys aus den verschiedenen Teilgebieten und Destillerien.

Kursleitung: Paul Hahlbohm

Teilnahmegebühr: 15,00 €/Person bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 14,30 € /Person

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

3502 Mehr als nur Bourbon:American Whisk(e)y Samstag, 25. April 2026, 18.30 – 21.30 Uhr

Nordamerikanischer Whiskey ist inzwischen wesentlich besser als sein Ruf. In den USA gibt es keineswegs nur Kentucky-Bourbon, auch Tennessee, Rye, Wheat, Corn (und auch klassischer Malt) werden hier produziert, als Blends, Straights, Single Barrels, oder bottled-in-bond. Zudem hat sich neben den wenigen marktbeherrschenden Großbrennereien in jüngerer Zeit eine lebendige Szene von Mikrodestillerien mit hand-crafted Whiskies und Legal Moonshine von erstaunlicher Vielfalt und Qualität etabliert. Und auch der nördliche Nachbar Kanada bietet einige ungewöhnliche Varianten.

Auf einen kurzen Vortrag über nordamerikanische Whiskey-Geschichte, Kultur und -Herstellungsverfahren folgt ein Tasting von sechs verschiedenen Whiskies.

Kursleitung: Paul Hahlbohm

Teilnahmegebühr: 15,00 €/Person bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 14,30 € /Person

35 € /Person für Whisky, 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.

Spanisch mit einfachen 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.

Es ist ein Folgekurs zum Herbstkurs 2025.

Kursleitung: Katrin Keding, Muttersprachlerin

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

4200 Kursbeginn: 21. Januar 2026, 10 Termine

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

4210 Kursbeginn: 15. April 2026, 10 Termine

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

Deutsch Sprachtreff – Deutsch als Fremdsprache A1/A2 donnerstags, 19.00 – 20.00 Uhr

Dieser Sprachtreff richtet sich an Nicht-Muttersprachler und Nicht-Muttersprachlerinnen und ist auf der Niveaustufen A1/A2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) aufgebaut. In kleiner Runde werden alltägliche Kommunikationsfähigkeiten, grundlegende Grammatik, Wortschatz und kulturelle Aspekte Deutschlands vermittelt. Ziele sollen zunächst die mündliche und schriftliche Ausdrucksfähigkeit und das Sprachverständnis im privaten und beruflichen Alltag sein. Das Bestehen von Sprachprüfungen kann in diesem Zusammenhang angestrebt werden.

Kursleitung: Katrin Keding, staatlich anerkannte Dozentin TELEC

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

4400 Kursbeginn: 15.Januar 2026, 10 Termine

Teilnahmegebühr: 45,00 €/Person

4410 Kursbeginn: 16. April 2026, 10 Termine

Teilnahmegebühr: 45,00 €/Person

Sprachen

Englisch sprechen mit Grundkenntnissen A2 donnerstags, 18.00 – 19.00 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 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. In Alltag und Beruf sind heute ausreichende Sprachfähigkeiten im Englischen von zunehmender Bedeutung.

Kursleitung: Katrin Keding, Muttersprachlerin

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

4601 Kursbeginn: 15. Januar 2026, 10 Termine

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

4611 Kursbeginn: 16. April 2026, 10 Termine

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

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, damit die Durchführung der Kurse gewährleistet werden kann. Beachten Sie unbedingt die Teilnahmebedingungen auf Seite 1 und 2.

Englisch B1 Konversation - mittwochs, 19.10 – 20.10 Uhr

Dieser Kurs für Englisch B1 Konversation zielt darauf ab, die Fähigkeit zu verbessern, sich im privaten und beruflichen Alltag 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.

Kursleitung: Katrin Keding, Muttersprachlerin

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

4602 Kursbeginn: 21. Januar 2026, 10 Termine

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

4612 Kursbeginn: 15. April 2026, 10 Termine

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.

Die Termine für das Digitalisierungsangebot (Kurse 5100 – 5102) werden nach Absprache mit den interessierten Teilnehmern und Teilnehmerinnen festgelegt. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, damit die Durchführung der Kurse gewährleistet werden kann.

5100 Smartphone – Grundlagen einfach 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. Der Kurs findet in einer Kleingruppe von maximal 5 bis 6 Personen statt.

Kursbeginn: nach Absprache, 4 Termine

Kursleitung: Henning Sponbiel

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

Teilnahmegebühr: 50 €/Person bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 47,50 € /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 privaten und beruflichen Alltag zu integrieren und von der Software profitieren zu können. Es werden grundlegende Möglichkeiten vermittelt, die für die Erstellung, Gestaltung und Auswertung von Tabellen notwendig sind. Der Kurs findet in einer Kleingruppe von maximal 5 bis 6 Personen statt.

Zur Teilnahme werden Windows-Kenntnisse vorausgesetzt.

Kursbeginn: nach Absprache, 4 Termine

Kursleitung: Henning Sponbiel

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

Teilnahmegebühr: 50 €/Person bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 47,50 € /Person

Digitalisierung

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. In einem Einzelgespräch können Sie ganz in Ruhe mit den Dozenten Ihre speziellen Fragen klären. Es werden Einzeltermine mit einer Dauer von ca. 60 Minuten vergeben. Das Angebot findet in Kooperation mit „lok.al.digital Dithmarschen“ statt.

Eine Anmeldung bei der Volkshochschule Marne ist erforderlich.

Kursort: Stadtbücherei Marne, ZOB 1

An folgenden Tagen haben Sie die Möglichkeit, dieses kostenfreie Angebot wahrzunehmen:

261-5102 Dienstag: 10.02.2026

261-5103 Dienstag: 10.03.2026

261-5104 Dienstag: 12.05.2026

261-5105 Dienstag: 16.06.2026

261-5106 Dienstag: 27.10.2026

261-5107 Dienstag: 10.02.2026

**ECHTER
MEHRWERT.
FÜR SIE
UND UNSERE
REGION.**

Unser Partner:
Jörg Tietböhl, Inhaber
Hartmann Moden
Meldorf



**Watt
mehr**

Gut angelegt in Westholstein.

**Regional shoppen und
Geld zurückbekommen!**

Wie das geht? Zahlen Sie
bei jedem Einkauf bei
einem unserer Partner vor
Ort mit Ihrer Sparkassen-
Card. Jetzt informieren!



Sparkasse
Westholstein

Darf's „Watt mehr“ sein?