



Sommer - Spezial VHS Marne 2026

Eine Anmeldung bei der Volkshochschule Marne ist für alle Veranstaltungen erforderlich: telefonisch unter 04851 9569616 oder per Mail über vhs-marne@t-online.de

2903 Nähen am Wochenende

Samstag, 21. Juni, 10.00-16.00 Uhr

Es spielt keine Rolle, ob Sie Nähanfänger*in sind oder schon länger dem Nähen „verfallen“ sind, ob sie etwas Neues nähen, upcyclen oder reparieren möchten. In einer kleinen Gruppe von max. 6 Teilnehmer*innen können Sie mit kompetenter Unterstützung der Kursleiterin Ihr eigenes Nähprojekt verwirklichen.

Leitung: Kristina Harder

Ort: Marne, nach Absprache

Teilnahmegebühr: 42,40 €/Person bzw. VHS-Vereinsmitgl.: 40,30 €/Person

3220 Hockerfitness - Übungen nicht nur 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.

Leitung: Anja Little, DOSB-Übungsleiterin

Ort: Marne, Wilhelmstr. 35, Reimer-Bull-Schule, Gebäude Ost

Beginn: 22. Juni, 6 Termine

Teilnahmegebühr: 21,00 €/Person bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 19,95 €/Person

3221 Seniorenfitness

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.

Leitung: Anja Little, DOSB-Übungsleiterin

Ort: Marne, Wilhelmstr. 35, Reimer-Bull-Schule, Gebäude Ost

Beginn: 22. Juni, 6 Termine

Teilnahmegebühr: 21,00 €/Person bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 19,95 €/Person

3222 Ganzkörpertraining – Fit im Alltag

montags 17.00-17.45 Uhr

Ziel ist es, die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu verbessern und die gesamte Muskulatur des Körpers zu stärken. Die Verbesserung der Ausdauer, des Gleichgewichtes und der Koordinationsfähigkeit sind weitere Bestandteile des Angebotes. Ein Programm aus Mobilisierungs-, Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen bringt uns diesem Ziel näher.

Leitung: Anja Little, DOSB-Übungsleiterin

Ort: Marne, Wilhelmstr. 35, Reimer-Bull-Schule, Gebäude Ost

Beginn: 22. Juni, 6 Termine

Teilnahmegebühr: 21,00 €/Person bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 19,95 €/Person

Stand Up Paddling:

Ein Board kann gegen Gebühr geliehen werden. Bitte vorher anmelden.

SUP-Basic

Im SUP BASIC Kurs lernst Du in zwei Stunden die Grundlagen des Stand Up Paddlings und die Verhaltensregeln für Wassersportler in der Natur. Nach einer kurzen Einweisung an Land übst Du 90 Minuten mit dem Coach auf dem Wasser, verbesserst deine Technik und steigerst deine Sicherheit auf dem Board.

Leitung: Norbert Schulz SUP-Instructor

Ort: Schenefeld/Steinburg, Louisenbad, Neumühlen 2

Entgelt/Termin: 25,00 € ohne Board

3000 SUP – Basic

Dienstag, 23. Juni, 17.00-19.00 Uhr

3001 SUP – Basic

Dienstag, 30. Juni, 17.00-19.00 Uhr

3002 SUP – Basic

Dienstag, 07. Juli, 17.00-19.00 Uhr



3003 Stand Up Paddling - Fortgeschrittene

Mittwoch, 8. Juli, 17.00-19.00 Uhr

Beim SUP-Technikkurs konzentrierst du dich darauf, deine Paddeltechnik zu verbessern, dein Gleichgewicht und deine Körperhaltung zu optimieren sowie effizientes Manövrieren auf dem Wasser zu erlernen. Der Kurs hilft dir, Kraft und Ausdauer zu steigern und deine Sicherheit auf dem Board zu erhöhen. Als verantwortungsvolle Wassersportler legen wir außerdem großen Wert darauf, die Natur zu respektieren – deshalb sind auch wichtige Verhaltensregeln auf dem Wasser Teil des Kurses.

Leitung: Norbert Schulz SUP-Instructor

Ort: Schenefeld/Steinburg, Louisenbad, Neumühlen 2

Entgelt: 25,00 € ohne Board

3004 Stand Up Paddling - Yoga

montags - 17.00-19.00 Uhr

Im SUP Yoga Kurs verbindest Du Yoga mit Stand Up Paddling und erlebst eine neue Dimension der Entspannung auf dem Wasser. Während der 90-minütigen Einheit praktizierst Du verschiedene Yoga-Übungen auf dem Board - eine besondere Erfahrung, die Du in unserer Fotostrecke bereits vorab bestaunen kannst. Der achtsame Umgang mit der Natur ist dabei für uns selbstverständlich, weshalb Du auch wichtige Verhaltensregeln für einen naturverträglichen Wassersport kennenlernenst.

Leitung: Liga Leskevica, Norbert Schulz

Termine: Montag, 22.06., 29.06. und 06.07.2026

Ort: Schenefeld/Steinburg, Louisenbad, Neumühlen 2

Entgelt: 60,00 € ohne Board

3226 Dynamisches Faszientraining

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

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

Ort: Marne, Reimer-Bull-Schule, Wilhelmstraße 35, Eingang 2 „Alte Turnhalle“. Bei geeignetem Wetter findet der Kurs im Freien statt.

Beginn: 20. Juli 2026, 4 Termine

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

3227 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

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

Ort: Marne, Haus der Jugend, Am ZOB

Beginn: 21. Juli 2026, 4 Termine

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

Ferientag für Kinder:

Bitte unbedingt vorher bei der Volkshochschule oder in der Stadtbücherei anmelden, da nur eine begrenzte Anzahl an Plätzen zur Verfügung steht.

1500 Kaleidoskop und bunte Bilder für Kinder von 7 bis 11 Jahren

Donnerstag, 23. Juli, 15.30-17.00 Uhr

Bei dieser Ferientag-Aktion basteln wir ein Kaleidoskop. Ein Kaleidoskop ist eine Röhre, in die man hineinschaut und - wie von Zauberhand - faszinierende und bunte Bilder sehen kann. **Die Teilnahme ist kostenfrei.**

Mitzubringen: Kopfbedeckung

Leitung: Katrin Matzen

Ort: Marne, Stadtbücherei Marne/Stöfenpark

1502 Yoga im Stöfenpark für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Dienstag, 28. Juli, 15.30 -16.30 Uhr

Kinderyoga bietet einen wertvollen Ausgleich zum oft trubeligen Alltag von Grundschulkindern. Die Kinder lernen auf spielerische und altersgerechte Weise Yogaübungen, Atemtechniken und kleine Entspannungsmethoden kennen. Dabei werden Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Konzentration gefördert.



Neben der Bewegung steht auch das bewusste Wahrnehmen der eigenen Gefühle und Bedürfnisse im Mittelpunkt. Die Kinder erleben, wie sie zur Ruhe kommen, neue Energie sammeln und ihr Selbstvertrauen stärken können. Kurze Achtsamkeitsübungen, kleine Spiele und Entspannungsphasen sorgen für eine abwechslungsreiche Stunde, in der jedes Kind mitmachen kann.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Mitzubringen: eine Matte, eine Decke oder ein Handtuch

Leitung: Anna Boje

Ort: Marne, Stadtbücherei/Stöfenpark, Am ZOB

1503 Glück im Sommer für Kinder von 5 bis 8 Jahren

Donnerstag, 6. August, 15.30-17.00 Uhr

Beim Ferienspaß „Glück im Sommer“ rund um Glücksgeschichten und Bastelei für Kinder im Alter von 5 bis 8 Jahren, laden wir ein zu einem bunten Nachmittag in der Stadtbücherei und im Stöfenpark. **Die Teilnahme ist kostenfrei.**

Mitzubringen: Kopfbedeckung, Stifte in verschiedenen Farben, Kleber und eine Schere

Leitung: Dunja Tödter und Martina Jensen, **Ort:** Marne, Stadtbücherei Marne

3219 Nordic-Walking im Stöfenpark mittwochs, 16.00-17.00 Uhr

Nordic-Walking ist ein Ausdauersport für jedes Alter, auch für Sportanfänger*innen 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 allgemeine Kondition zu fördern und die Beweglichkeit zu erhalten.

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

Leitung: Dunja Tödter/Margret Braak,

Ort: Marne, Stöfenpark vor der Stadtbücherei, Am ZOB

Termine: 05. und 12. August 2026

Teilnahmegebühr: 30,00 €/Person bzw. VHS-Vereinsmitgl.: 28,50 €/Person

Fahrradworkshops + Fahrradtour ohne E-Bike:

Falls vorhanden, bitte eigenes Werkzeug mitbringen.

1408 Workshop I - „Was klappert da denn schon wieder?!“

Freitag, 7. August, 16.30-18.30 Uhr

Workshop zur Diagnose/Fehlersuche beim eigenen Fahrrad

Der Inhalt des Workshops beinhaltet die Verkehrssicherheit des eigenen Fahrrades: Funktionieren Bremsen und Licht einwandfrei? Werde ich von anderen Verkehrsteilnehmern durch Licht und Reflektoren gut gesehen? Darüber hinaus wollen wir uns mit Verschleißteilen des Fahrrades – vor allem dem Antrieb – beschäftigen. Dazu gehören die Reifen, die Kette sowie Kettenblätter und Zahnkränze. Weiterhin wird es Informationen zur Pflege des Rades geben. Sollten Reparaturen und der Austausch von Komponenten notwendig sein, kann eine gemeinsame Bestellung von notwendigen Ersatzteilen vorgenommen werden. Offenes Angebot für alle Altersgruppen – Falls vorhanden, sollte eigenes Werkzeug mitgebracht werden.

Leitung: Mario Ahrens, **Ort:** Marne, Alter Kirchweg 9

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

1409 Workshop II Folgeveranstaltung

Basteln am Fahrrad

Freitag, 14. August, 16.30-18.30 Uhr

Workshop zur Reparatur des eigenen Fahrrades

Nach der Fehleranalyse im Workshop I werden gibt es nun Unterstützung beim Einbau und Wechseln von Verschleißteilen. Falls vorhanden, sollte eigenes Werkzeug mitgebracht werden.

Leitung: Mario Ahrens, **Ort:** Marne, Alter Kirchweg 9

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

1410 Workshop III Folgeveranstaltung Dithmarschen mit dem Fahrrad entdecken

Samstag, 22. August, Start 10.00 Uhr

Mit den reparierten Rädern Dithmarschen entdecken - Fernab von stark befahrenen PKW-Straßen zwischen Marsch und Geest auf überwiegend unbefestigten Strecken. In Absprache mit Teilnehmern aus Workshop 1 & 2 kann eine Strecke von 30 – 50 km geplant werden – offen für alle Altersgruppen

Ende nach vorheriger Absprache mit den Teilnehmern und Teilnehmerinnen

Leitung: Mario Ahrens, **Treffpunkt:** Marne, Am ZOB

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

Eine Anmeldung bei der Volkshochschule Marne ist für alle Veranstaltungen erforderlich: telefonisch unter

04851 9569616 oder per Mail über vhs-marne@t-online.de