# Volkshochschule Marne e.V.

## Programm Herbst 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 sind ermäßigte Kursgebühren. Der Jahresbeitrag beträgt 10,00 € für Einzelpersonen und 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: info@vhs-marne.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.

***Bitte melden Sie sich rechtzeitig an und beachten Sie unbedingt die Teilnahmebedingungen.***

# Inhalt


**Grundbildung**
Alphabetisierung 4

**Gesellschaft und Leben**
Verbraucherfragen - Online 6 - 9
Persönlichkeitsentwicklung 9 - 10
Natur – Pilzwanderung 10
Medien - Digitale Sprechstunde 11

**Junge VHS** 11

**Kultur und Gestalten**
Literatur 13
Tanzen 12
Textiles Gestalten 14

**Gesundheit und Fitness**
Entspannung 15 - 16
Gymnastik und Bewegung 16 - 19
Prävention - Wechseljahre 19

**Genuss und Sensorik** 20

**Sprachen**
Spanisch 21
Deutsch als Fremdsprache 21
Englisch 22

# Grundbildung

## Alphabetisierung

**Wenn Erwachsene nicht richtig lesen und schreiben können**

**Dienstag, 24. November 2026**

**15.30 – 17.00 Uhr**

**Stadtbücherei Marne**

Referent: Joachim Kring, Regionalstelle Alphabetisierung und Grundbildung, Volkshochschulen in Dithmarschen

Diese Veranstaltung möchte auf das gesellschaftliche Problem „Geringe Lese- und Schreibfähigkeiten von Erwachsenen“ aufmerksam machen. Aktuelle Studien gehen davon aus, dass ca. jeder 8. Erwachsene in Deutschland nur sehr geringe Lese- und Schreibkompetenzen besitzt. Wer sind diese Menschen? Welche Ursachen gibt es für „Geringe Literalität“? Wie können wir im ländlichen Raum dieser Herausforderung begegnen?

Wir möchten mit dieser Veranstaltung insbesondere Menschen mit Kunden- bzw. Klientenkontakt an, so z.B. Mitarbeitende von Sozialverbänden, Bildungseinrichtungen, öffentlichen Verwaltungen oder Interessensvertretungen ansprechen. Auch andere Interessierte sind herzlich willkommen!

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

# 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, Digitalisierung, 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 Zugangslink.*

## 1400 Essen mit Genuss
## Sichere, leckere und gesunde Ernährung
## Donnerstag, 10. September 2026, 17.00 – 18.30 Uhr

Gesunde Ernährung kann keine Wunder bewirken, aber zu Wohlbefinden und Gesundheit beitragen. Verwirrt und verunsichert durch ständige neue Botschaften und Werbung finden viele Menschen das Thema Ernährung kompliziert. Abgestimmt auf die jeweilige Altersgruppe werden in diesem Vortrag die wichtigsten Regeln einer gesunden, schmackhaften und ebenso sicheren wie nachhaltigen Ernährung verständlich erläutert. Dazu gehören praktische Tipps und Ideen für die Umsetzung im Alltag.

## 1401 Wie schütze ich mein Haus vor Starkregen und Überschwemmung?
## Dienstag, 22. September 2026, 18.00 – 19.30 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

## 1402 Teller statt Tonne
## Keine Chance für Lebensmittelverschwendung
### Donnerstag, 1. Oktober 2026, 17.00 – 19.30 Uhr

Etwa 11 Millionen Tonnen Lebensmittel landen in Deutschland jährlich im Müll. Private Haushalte haben einen großen Anteil an diesen Müllmengen. Diese Verschwendung kostet nicht nur Geld, verbraucht auch unnötig Rohstoffe, ist klimaschädigend und ethisch kaum vertretbar. Mit diesem Vortrag geben wir eine Einführung in das Themenfeld der Lebensmittelverschwendung und zeigen, was jeder selbst mit wenig Aufwand dagegen tun kann. Dazu gehören Tipps zu Hygiene, sowie zur Lagerung und zum Umgang mit Lebensmitteln im Haushalt, aber auch der richtige Umgang mit Mindesthaltbarkeits- und Verbrauchsdatum.

## 1403 elektronische Patientenakte (ePA) - Gläserner Patient oder gesundheitlicher Mehrwert für alle
### Donnerstag, 8. Oktober 2026, 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.

## 1404 ETF als Geldanlage und Altersvorsorge
## Warum ETFs die erste Wahl sind! (Teil 1)
### Dienstag, 3. November 2026, 18.00 - 19.30 Uhr

Dieser Vortrag richtet sich an Menschen ohne Vorkenntnisse rund um Börse und Aktien sowie an alle, die noch keinerlei Kenntnisse über ETFs besitzen und nun einen ersten Einstieg in das Thema suchen.
Wer fürs Alter besonders rentabel vorsorgen will, dem verkaufen Anlageberater oft teure Aktienfonds, meist im Rahmen von fondsgebundenen Rentenversicherungen. Geeigneter sind jedoch Aktien-ETFs (Exchange Traded Funds). Sie sind kostengünstig und renditestark. ETFs sind Investmentfonds mit zwei besonderen Vorteilen: Sie werden an der Börse gehandelt und ihre Anlagestrategie besteht darin, einen bestimmten Index nachzubilden. Da die Aktienmärkte aber auch Risiken bergen, sind ETFs nicht für jedes Anliegen geeignet. Wir erklären:
-- Was ist eigentlich ein Index?
-- Wer hat sich ETFs ausgedacht und warum?
-- Wie funktioniert ein Indexfonds und welche sind gut für eine Anlage geeignet?
-- Was spricht für ETFs und was dagegen?
Bringen Sie auch Ihre eigenen Fragen mit!

# Gesellschaft - Leben

## 1405 ETF als Geldanlage und Altersvorsorge Warum ETFs die erste Wahl sind! (Teil 2) Dienstag, 24. November 2026, 18.00 - 19.30 Uhr

Dieser Vortrag richtet sich an alle, die noch keinerlei Kenntnisse über ETFs besitzen und nun einen ersten Einstieg in das Thema suchen.
Viele Menschen suchen nach einfachen, transparenten und kostengünstigen Möglichkeiten, ihr Geld anzulegen. ETFs (Exchange Traded Funds) stehen dabei besonders im Fokus. Doch wie gelingt der Einstieg in die Welt der ETFs? Wie eröffne ich ein Wertpapierdepot und worauf muss ich bei der Auswahl des Anbieters achten? Und wie finde ich den passenden ETF für meine Ziele? Im Vortrag erhalten Sie Antwort auf diese und weitere Fragen und eine Schritt-für-Schritt Anleitung. Er richtet sich an alle, die bereits Kenntnisse über ETFs besitzen und nun den Einstieg in die praktische Umsetzung einer Anlagestrategie mit ETFs suchen. Er baut auf dem ebenfalls angebotenen Vortrag „ETF als Geldanlage und Altersvorsorge – warum ETFs die erste Wahl sind“ auf.

## 1407 Datenschutz für Anfänger lästig oder nützlich? Mittwoch, 12. November 2026, 18.00 – 19.30 Uhr

Datenschutz begegnet uns im Alltag häufig in Gestalt kleingedruckter Datenschutz-Formulare mit wenig aussagekräftigem Inhalt. Das Datenschutzrecht ist jedoch mehr als nur ein Papiertiger und gibt uns wirksame Mittel an die Hand, um die Kontrolle über unsere Daten zu behalten oder wiederzuerlangen. In diesem Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein erfahren Sie, welche konkreten rechtlichen Werkzeuge uns das Datenschutzrecht in die Hand gibt und wie wir diese effektiv nutzen.

## 1408 Nachhaltiges Bauen Dienstag 17. November 2026, 18.00 – 19.30 Uhr

Der Ausstoß von CO2, den wir durch Bauen und Wohnen verursachen, ist enorm: Schätzungen gehen von 30 bis 40 % des gesamten Co2-Ausstoßes aus! Außerdem entstehen in Deutschland pro Kopf 2,5 Tonnen Bauschutt im Jahr, die deponiert werden müssen. Da aber auch weiterhin Wohnungen fehlen und neue Gebäude gebraucht werden, wird die Frage nach einem schonenden Umgang mit Ressourcen, der Vermeidung von Müll und Schadstoffen sowie eine möglichst geringe Versiegelung neuer Flächen immer wichtiger. In diesem Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein werden verschiedene Aspekte des nachhaltigen Bauens und Lösungen vorgestellt.

## 1409 Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung Donnerstag, 19. November 2026, 10.00 – 11.30 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

## 1410 Wasser – eine unendliche Ressource?
## Dienstag, 1. Dezember 2026, 10.00 – 11.30 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?
Diese Fragen werden im Vortrag angesprochen und wir geben Wasserspartipps für den Alltag.

## 1411 Patientenverfügung:
## Über Ihre Behandlung bestimmen Sie!
## Donnerstag, 3. Dezember 2026, 10.00 – 11.30 Uhr

Ein plötzlicher Unfall oder eine schwer verlaufende Erkrankung – alle kann es treffen. Wer älter als 18 Jahre und einwilligungsfähig ist, kann mit einer Patientenverfügung für solche Fälle vorsorgen.
In einer Patientenverfügung lässt sich festlegen, welche Untersuchungen und Behandlungen in bestimmten medizinischen Situationen oder für den Fall der Pflegebedürftigkeit erwünscht oder nicht erwünscht sind. Die Patientenverfügung richtet sich sowohl an zukünftiges medizinisches Personal als auch an Bevollmächtigte und Betreuende. Sie wird nur herangezogen, wenn eine Person nicht mehr in der Lage ist, ihren Willen zu äußern.

## 1412 Märchen und Wahrheiten rund um Lebensmittel
## Mittwoch, 9. Dezember 2026, 17.00 – 18.30 Uhr

Wer kennt das nicht: Gutgemeinte Ratschläge beim Essen, verlockende Versprechen in der Werbung, und als Allgemeinwissen getarnte Mythen. Doch was stimmt eigentlich und was ist ein Gerücht?
Nehmen Sie teil und testen Sie Ihr Wissen. Anhand vieler Beispiele aus langjähriger Verbraucherarbeit werden Mythen aufgedeckt und Hintergründe erklärt. So manche Erkenntnis wird Sie überraschen, zum Schmunzeln bringen oder für mehr Wissen sorgen.

## 1601 Natürliche Farbenpracht für sich entdecken
## Dienstag, 3. November 2026, 15.30 -17.30 Uhr

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

# Gesellschaft - Leben

## 1602 Deine Potentiale erkennen und leben
## Donnerstag, 5. November 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? Wir wollen Ideen sammeln für neuen Möglichkeiten

**Kursleitung:** Susann Anacker
**Kursort:** Marne, Stadtbücherei am ZOB
Teilnahmegebühr: 10,00 € bzw. für VHS-Vereinsmitgl. 9,50 €

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

## 1100 St. Michaelisdonn, Gudendorfer Forst
## Sonntag, 11. Oktober 2026, 10.00 - 14.00 Uhr

**Treffpunkt:** St. Michaelisdonn, Gudendorfer Forst, Parkplatz Unter´m Kleve

## 1101 Odderade
## Samstag, 17. Oktober 2026, 10.00 - 14.00 Uhr

**Treffpunkt:** Anfahrtsskizze wird per Mail zugeschickt

## 1102 St. Michaelisdonn oder Odderade
## Freitag, 23. Oktober 2026, 10.00 - 14.00 Uhr

**Treffpunkt:** wird noch bekannt gegeben bzw. Anfahrtsskizze wird per Mail zugeschickt

# Gesellschaft - Leben

## 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.**

### 1110 Dienstag, 15. September 2026, 15.00 – 17.00 Uhr

### 1120 Dienstag, 27. Oktober 2026, 15.00 – 17.00 Uhr

### 1130 Dienstag, 17. November 2026, 15.00 – 17.00 Uhr

# Junge VHS

## 1501 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! Anhand von Nähprojekten, die die Kursleiterin vorschlägt, kannst Du umfangreiche Erfahrungen sammeln im Umgang mit der Nähmaschine und verschiedenen Stoffarten.
**Bitte mitbringen:** 10 € für Material, eine Nähmaschine (wenn vorhanden) mit Zubehör, Stecknadeln und Schere

Eine Nähmaschine kann gegen eine Gebühr bei der Kursleiterin geliehen werden. Bitte vorher unbedingt bei der Volkshochschule Marne anmelden!

**Kurstermine: 12. – 16. Oktober 2026, 4 Kurstermine**

**Kursleitung:** Kristina Harder
**Kursort: Marne**, Wilhelmstr. 35, Reimer-Bull-Schule,
Raum 135/136
Teilnahmegebühr:59,95 €, VHS-Vereinsmitgl.: 56,65 €

# 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.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.*

## 2101 Wir folgen Antje Szillat in die Welt ihrer Bücher
## Donnerstag, 12. November 2026, 19.00 – 22.00 Uhr

*„Märchentante, Geschichtenerfinderin, Bücher-Jonglierin Flätschers-Show-Assistentin ... das bin ich!" So sagt die Autorin über sich selbst.*

Unter ihrem Eigennamen – aber auch unter diversen Pseudonymen – schreibt sie Kinder-, Jugend- und Erwachsenenliteratur: Nachdem Antje Szillat in der Vergangenheit bereits ihre Familiensagen bei uns vorgestellt hat, liest sie nun aus einem ihrer neuen Bücher. Seien Sie gespannt auf diesen unterhaltsamen und spannenden Abend **!**

**Diese Veranstaltung ist kostenfrei.**
**Ort:** Marne, Stadtbücherei, Am ZOBi

## 2500 Standard- und Lateintanz - freitags, 18.30 – 20.00 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.
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 Standardtanzen
**Kursort:** Marne, Reimer-Bull-Schule**,** Wilhelmstraße 35, Gebäude 1, Eingang 2
**Kursbeginn:** 2. Oktober 2026, 10 Termine
Teilnahmegebühr: 55,00 €/Person bzw. für VHS-Vereinsmitgl. 52,30 €/Person

# Kultur und Gestalten

## Nähen lernen und kreativ werden
## donnerstags, 18.30 – 21.00 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. Sie haben eine Nähmaschine und möchten mehr erfahren zu Stoffarten, Nähgarntypen, Nadelstärken und Schnittmustern. In diesem Kurs können Sie grundlegende Fertigkeiten im Umgang mit ihrer Nähmaschine erwerben. Außerdem tragen Tricks und Kniffe der Kursleiterin zum Gelingen Ihrer Nähvorhaben bei.
Der Kurs findet mit einer Gruppenstärke von 5 - 6 Personen statt.
**Es gilt ein eigeschränktes Rücktrittsrecht von 10 Werktagen vor Kursbeginn.**

Bitte bringen Sie ein eigenes Nähprojekt mit, an dem Sie üben und probieren können, sowie eine Nähmaschine mit Zubehör, Stecknadeln, Schere.
**Kursleitung:** Kristina Harder
**Kursort:** Marne, Wilhelmstr. 35, Reimer-Bull-Schule, Raum 135/136

### 2900 Kursbeginn: 3. September 2026, 5 Termine
Teilnahmegebühr: 88,25 € bzw. für VHS-Vereinsmitgl. 83,85 €

### 2910 Kursbeginn: 29. Oktober 2026, 5 Termine
Teilnahmegebühr: 88,25 € bzw. für VHS-Vereinsmitgl. 83,85 €

## Nähmaschinenkunde - Grundlagenkurs

In diesem Nähmaschinenkurs können sie Folgendes Schritt für Schritt erlernen:

- **Maschinenkunde:** Der Aufbau von mechanischen oder computergesteuerten Nähmaschinen.
- **Vorbereitung:** Richtiges Einfädeln des Ober- und Unterfadens sowie das Spulen.
- **Grundtechniken:** Die korrekte Fadenspannung und die Anpassung an verschiedene Stoffe.
- **Sticharten:** Die Nutzung von Geradestich, Zickzackstich und das Nähen von Vorwärts- und Rückwärtsnähten.
- **Erste Projekte:** Das Umsetzen von kleinen Übungsstücken

Eine Nähmaschine kann bei der Kursleiterin ausgeliehen werden. Die Leihgebühr beträgt 10€ und ist bei der Kursleiterin direkt zu entrichten.Der Kurs findet mit einer Gruppenstärke von 5 - 6 Personen statt.
**Es gilt ein eigeschränktes Rücktrittsrecht von 10 Werktagen vor Kursbeginn.**
Bitte bringen Sie Stecknadeln und eine Schere mit.
**Kursleitung:** Kristina Harder
**Kursort:** Marne, Wilhelmstr. 35, Reimer-Bull-Schule, Raum 135/136

### 2901 Kurstermin: Sonntag, 30. August 2026, 10.00 – 13.00 Uhr
Teilnahmegebühr: 28,25 € bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 26,85 €

### 2911 Kurstermin: Sonntag, 25. Oktober 2026, 10.00 – 13.00 Uhr
Teilnahmegebühr: 28,25 € bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 26,85 €

# 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:** 20. August 2026, 8 Termine
Teilnahmegebühr: 64,00 € bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 60,80 €

### 3111 Hatha Yoga I donnerstags, 14.30 - 16.00 Uhr
**Kursort**: Marne, Königstraße 11
**Kursbeginn:** 29. Oktober 2026, 8 Termine
Teilnahmegebühr: 64,00 € bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 60,80 €

### 3102 Hatha Yoga II – donnerstags 16.10 - 17.40 Uhr
**Kursort**: Marne, Königstraße 11
**Kursbeginn:** 20. August 2026, 8 Termine
Teilnahmegebühr: 64,00 € bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 60,80 €

### 3112 Hatha Yoga II – donnerstags 16.10 - 17.40 Uhr
**Kursort**: Marne, Königstraße 11
**Kursbeginn:** 29. Oktober 2026, 8 Termine
Teilnahmegebühr: 64,00 € bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 60,80 €

# Gesundheit und Fitness

## 3103 Hatha Yoga am Dienstag, 15.30 - 17.00 Uhr
**Kursort**: Neufeld, Ünner´n Diek 58
**Kursbeginn:** 18. August 2026, 8 Termine
Teilnahmegebühr: 64,00 € bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 60,80 €

## 3113 Hatha Yoga am Dienstag, 15.30 - 17.00 Uhr
**Kursort**: Neufeld, Ünner´n Diek 58
**Kursbeginn:** 27. Oktober 2026, 8 Termine
Teilnahmegebühr: 64,00 € bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 60,80 €

## 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.
**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Getränk und Gute Laune
**Kursleitung**: Anja Little, DOSB-Übungsleiterin
**Kursort**: Marne, Wilhelmstr. 35, Reimer-Bull-Schule, Gebäude Ost

## 3200 Kursbeginn: 7. September 2026, 8 Termine
Teilnahmegebühr: 28,00 € bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 26,60 €

## 3210 Kursbeginn 02. November 2026, 7 Termine
Teilnahmegebühr: 24,50 € bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 23,30 €

## Ganzkörpertraining – Fit im Alltag 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: 7. September 2026, 8 Termine
Teilnahmegebühr: 28,00 € bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 26,60 €

## 3211 Kursbeginn: 02. November 2026, 7 Termine
Teilnahmegebühr: 24,50 € bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 23,30 €

# Gesundheit und Fitness

## Seniorenfitness - 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 Ost

### 3202 Kursbeginn: 7. September 2026, 8 Termine

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

### 3212 Kursbeginn: 02. November 2026, 7 Termine

Teilnahmegebühr: 24,50 € bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 23,30 €

## Die Körpermitte stärken - Beckenbodengymnastik dienstags, 18.00 - 18.45 Uhr

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 und 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 dienstags, 18.00 - 18.45 Uhr

**Kursbeginn:** 11. August 2026, 8 Termine
Teilnahmegebühr: 36,00 € bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 34,20 €

### 3214 dienstags, 18.00 - 18.45 Uhr

**Kursbeginn:** 13. Oktober 2026, 8 Termine
Teilnahmegebühr: 36,00 € bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 34,20 €

### 3205 dienstags, 19.00 - 19.45 Uhr

**Kursbeginn:** 11. August 2026,8 Termine
Teilnahmegebühr: 36,00 € bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 34,20 €

### 3215 dienstags, 19.00 - 19.45 Uhr

**Kursbeginn:** 13. Oktober 2026, 8 Termine
Teilnahmegebühr: 36,00 € bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 34,20 €

# 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: 17. August 2026, 7 Termine

Teilnahmegebühr: 24,50 € bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 23,30 €

### 3216 Kursbeginn: 26. Oktober 2026, 8 Termine

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

## 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: 18. August 2026, 7 Termine

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

### 3217 Kursbeginn: 27. Oktober 2026, 8 Termine

Teilnahmegebühr: 32,00 € bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 30,40 €

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

# Gesundheit und Fitness

## Fit vom Kopf bis zu den Zehen - mittwochs, 18.30 – 19.30 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.
**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: 19. August 2026, 8 Termine

Teilnahmegebühr: 37,45 € bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 35,60 €

### 3218 Kursbeginn: 28. Oktober 2026, 8 Termine

Teilnahmegebühr: 37,45 € bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 35,60 €

## 3300 Wechseljahre - Schicksal oder Chance....
## Montag, 26.Oktober 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, Gebäude 2 (Grundschule), Raum 219
Teilnahmegebühr: 10,00 € bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 9,50 €

## 3301 Ernährung in den Wechseljahren
## Mittwoch, 4. November 2026, 17.00 - 18.30 Uhr

Die Wechseljahre sind für viele Frauen eine herausfordernde Zeit. Die Hormonumstellung bringt spürbare Veränderungen und Beschwerden mit sich. Dieser Vortrag zeigt, wie Sie den Wechseljahren mit einer sinnvoll angepassten Ernährung begegnen und damit selbst zu mehr persönlichem Wohlbefinden beitragen können. Nicht nur in den Wechseljahren können ein gesunder Lebensstil und regelmäßige Bewegung das Risiko für bestimmte Krankheiten senken. Umstritten sind dagegen Nahrungsergänzungsmittel mit Soja-Isoflavonen während der Menopause. Erfahren Sie, wann und warum hier Vorsicht geboten ist
*Dieser Online-Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein ist **kostenfrei**. Eine Anmeldung bei der VHS Marne ist erforderlich! Danach erhalten Sie den Zugangslink.*

# Genuss und Sensorik

***Die Veranstaltungen 3500 und 3501 finden in Marne, Heimatmuseum Marner Skatclub, Museumstraße 2 statt.***

## 3500 Gin, Getränk von Könginnen und Bettlern- Einführung in die Kulturgeschichte mit Tasting
## Samstag, 5. September 2026, 18.30 – 21.30 Uhr

Der ursprünglich als Genever aus Holland stammende und von Wilhelm III. Ende des 17. Jh. in England eingeführte Gin erlebt derzeit weltweit eine Renaissance als hochwertige Spirituose. Seinen charakteristischen Geschmack erhält Gin durch die Aromatisierung mit Wacholderbeeren, dazu kommen meist noch Koriander und Mischungen verschiedenster weiterer Früchte, Kräuter und Gewürze, wodurch sich die erstaunliche geschmackliche Vielfalt ergibt. Auf einen Kurzvortrag über Kulturgeschichte und Herstellungsverfahren folgt ein Tasting sechs ausgesuchter Gins, die wir jeweils zunächst pur und dann in Kombination mit einem jeweils speziell passend dazu ausgewählten Tonic Water verkosten.
**Kursleitung:** Paul Hahlbohm
Teilnahmegebühr: 15,00 € bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 14,30 €
35 €/Person für Gin, Weizen-gebäck und Verkostungsbogen werden vom Kursleiter direkt eingesammelt.

***Bitte organisieren Sie eine sichere Heimfahrt nach der Verkostung.***

## 3501 Weissweine – eine Geschmacksreise durch deutschen Weinanbaugebiete und ihre Rebsorten
## Freitag 11. September 2026, 18.30 – 21.30 Uhr

**Deutscher Wein – eine Geschmacksreise durch die wichtigsten weißen Rebsorten**
Warum schmeckt ein Riesling so anders als ein Grauburgunder? Und was verrät uns ein Wein über seine Herkunft? Begeben Sie sich auf eine genussvolle Reise durch die Welt der wichtigsten deutschen Weißweinsorten. Lernen Sie typische Aromen, Besonderheiten und die bevorzugten „Wohnorte“ der Reben kennen – von sonnigen Hängen bis zu kühlen Flusstälern.
Bei einer Verkostung der gängigen weißen Rebsorten schulen Sie ganz nebenbei Ihre Sinne und entdecken, dass Wein viel mehr sein kann als nur „trocken“ oder „lieblich“. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – Neugier, gute Laune und Freude am Probieren genügen. Ein Abend zum Genießen, Staunen und vielleicht auch zum Finden eines neuen Lieblingsweins.
**Kursleitung:** Ingrid und Lou Sander
Teilnahmegebühr: 21,00 € bzw. für VHS-Vereinsmitgl.:19,95 €

# 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.*

*Alle Sprachkurse der Volkshochschule Marne werden als **„Kleingruppenkurse“** für maximal 6 bis 7 Personen angeboten. Die angegebene Teilnahmegebühr gilt bei einer Gruppenstärke von 6 Personen. Auch bei einer geringeren Teilnahmestärke kann ein Sprachkurs stattfinden, wenn die Gebühr nach Absprache mit der Gruppe an die Anzahl der angemeldeten Personen angepasst wird.*

## Deutsch Sprachtreff – Deutsch als Fremdsprache A1/A2
## montags und donnerstags, 19.20 – 20.20 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.
**Gruppenstärke:** 6 Personen
**Kursleitung**: Katrin Keding, staatlich anerkannte Dozentin TELEC
**Kursort**: Marne, Reimer-Bull-Schule, Wilhelmstraße 35, Gebäude 1, Raum 117

### 4400 Kursbeginn: 17. August 2026, 10 Termine
Teilnahmegebühr: 66,50 € bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 63,20 €

### 4410 Kursbeginn: 21. September 2026, 10 Termine
Teilnahmegebühr: 66,50 € bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 63,20 €

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

# Sprachen

## 4601 Englisch sprechen mit Grundkenntnissen A2
## montags, 18.15 – 19.15 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.
**Gruppenstärke:** 6 Personen
**Kursleitung**: Katrin Keding, Muttersprachlerin
**Kursort**: Marne, Reimer-Bull-Schule, Wilhelmstraße 35, Gebäude 1, Raum 117
**Kursbeginn:** 17. August 2026, 10 Termine
Teilnahmegebühr: 66,50 € bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 63,20 €

## 4602 Englisch B1 für Fortgeschrittene
## mittwochs, 19.15 – 20.15 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.
**Gruppenstärke:** 6 Personen
**Kursleitung**: Katrin Keding, Muttersprachlerin
**Kursort**: Marne, Reimer-Bull-Schule, Wilhelmstraße 35, Gebäude 1, Raum 117
**Kursbeginn:** 21. Oktober 2026, 8Termine Terminänderung
Teilnahmegebühr: 53,50 € bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 50,80 €

## 4603 Englisch B1 für Fortgeschrittene **NEU !**
## mittwochs, 18.10 – 19.10 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.
**Gruppenstärke:** 6 Personen
**Kursleitung**: Katrin Keding, Muttersprachlerin
**Kursort**: Marne, Reimer-Bull-Schule, Wilhelmstraße 35, Gebäude 1, Raum 117
**Kursbeginn:** 28. Oktober 2026, 7 Termine
Teilnahmegebühr: 56,00 € bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 53,30 €

vhs Volkshochschule Marne e.V.

# Anmeldung

| 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

vhs Volkshochschule Marne e.V.

Anmeldung

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. nich 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**
**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. nich 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**
**Mittelstraße 1**
**25709 Marne**