Volkshochschule Marne e.V.

vhs

Programm Frühjahr 2027



M A R N E

25709 Marne, Mittelstraße 1
Telefon: 04851 9569616
E-Mail: info@vhs-marne.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 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.

Sehr geehrte Mitglieder,

wir laden Sie herzlich ein zu unserer Mitgliederversammlung am Dienstag, 23. März 2027 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 10.03.2026*
2. *Kassenbericht*
3. *Bericht der Kassenprüferinnen*
4. *Entlastung des Vorstandes*
5. *Wahl Kassenprüfer/-in*
6. *Anfragen und Verschiedenes*

Eine Anmeldung bei der Geschäftsstelle ist erforderlich.

Herzliche Grüße

gez. Dunja Tödter gez. Margret Braak

Inhalt

Digitale Bildung 6

Gesellschaft und Leben 7 - 11
Online-Vorträge: Energie – Finanzen - Klima,
Lebensmittel - Ernährung - Pflege - Vorsorge

Kultur und Gestalten
Tanzen 13
Textiles Gestalten 13 - 14

Gesundheit und Fitness
Hatha-Yoga 14 - 15
Gymnastik 15 - 19

Genuss und Sensorik 19

Sprachen
Deutsch als Fremdsprache 20
Englisch 21 - 22

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

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.

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. 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

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. Die Kursleitung ist zur Entgegennahme von Rücktrittsmeldungen etc. nicht befugt. Für alle Veranstaltungen mit der Kennzeichnung „Eingeschränktes Rücktrittsrecht“ gilt: Eine Abmeldung muss schriftlich bis 10 Werktage vor Kursbeginn bei der VHS Marne vorliegen.

Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht bleibt unberührt.

c) Die Nichteinhaltung der Abmeldefristen verpflichtet zur Zahlung der vollen Gebühr!

3. Zahlungen

Die Teilnahmegebühr ist in voller Höhe innerhalb von 10 Tagen nach Kursbeginn fällig. Konto:
Volkshochschule Marne e.V.
Sparkasse Westholstein
IBAN: DE05 2225 0020 0100 0024 34
BIC: NOLADE21WHO

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

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

Teilnahmebedingungen - Auszug

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

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. Die Kursleitung ist zur Entgegennahme von Rücktrittsmeldungen etc. nicht befugt. Für alle Veranstaltungen mit der Kennzeichnung „Eingeschränktes Rücktrittsrecht“ gilt: Eine Abmeldung muss schriftlich bis 10 Werktage vor Kursbeginn bei der VHS Marne eingegangen sein.

Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht bleibt unberührt.

c) Die Nichteinhaltung der Abmeldefristen verpflichtet zur Zahlung der vollen Gebühr!

3. Zahlungen

Die Teilnahmegebühr ist in voller Höhe innerhalb von 10 Tagen nach Kursbeginn fällig. Konto:
Volkshochschule Marne e.V.
Sparkasse Westholstein
IBAN: DE05 2225 0020 0100 0024 34
BIC: NOLADE21WHO

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

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

Digitale Bildung

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.

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 60 Minuten vergeben. In dieser Zeit können Sie ganz in Ruhe mit den Dozenten Ihre speziellen Fragen klären.
Aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung bei der Volkshochschule Marne unbedingt erforderlich!
Dieses Angebot findet in Kooperation mit „lokal.digital Dithmarschen“ statt.
Kursort: Stadtbücherei Marne, ZOB 1

1110 Dienstag, 09. Februar 2027, 14.00 – 17.00 Uhr

1120 Dienstag, 18. Mai 2027, 14.00 – 17.00 Uhr

5100 Smartphone - Grundlagen einfach erklärt an 4 Abenden dienstags 16.00 - 17.30 Uhr

Ein Smartphone mit dem Betriebssystem Android kann ein hilfreicher Begleiter im Alltag sein. Doch Unsicherheiten und Schwierigkeiten bei der Menüführung und mit der Bedienung des Geräts sind Hindernisse bei der bedarfsgerechten Nutzung. Dieser Kurs ist darauf ausgerichtet, die Grundlogik des Smartphones zu vermitteln und sicher im Umgang mit den wichtigsten Funktionen zu werden.
In einer Kleingruppe von 5 bis 6 Personen wird es um folgende Themen gehen:
• Telefonnummern speichern und neue Kontakte anlegen
• Fotos aufnehmen und weiterleiten
• Mit WhatsApp Nachrichten und Bilder versenden
• Praktische Routenplanung von A nach B
• Termine im Kalender eintragen und verwalten
• Eine Einkaufsliste und weitere Notizen speichern
• Neue Apps auf das Smartphone laden, updaten und löschen
Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel, Schreibsachen
Kursleitung: Henning Sponbiel
Kursort: Marne, Reimer-Bull-Schule**,** Wilhelmstraße 35, Gebäude I, Eingang Ost, Raum 115
Kursbeginn: 02. Februar 2027, 4 Termine
Teilnahmegebühr: 50,00 €/Person bzw. für VHS-Vereinsmitgl. 47,50 €/Person

Nach Absprach innerhalb der Gruppe können die geplanten Termine auch geändert werden.

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 ***Energie, Datenschutz, Geldanlage,*** **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 Zugangslink*.

1400 So gelingt der Anbieterwechsel bei Strom und Gas
Dienstag, 19. Januar 2027, 18.00 – 19.30 Uhr

Die Preise für Energie sinken wieder. Für viele Verbraucher lohnt es sich zu prüfen, ob sich ein Anbieterwechsel lohnt. Gerade im Grundversorgungstarif könnte durch einen Wechsel in einen Sondertarif die Strom- oder Gasrechnung um 2 bis 3-stellige Beträge jährlich verringert werden! Energieversorger in Deutschland sind seit dem 1. Januar 2025 gesetzlich dazu verpflichtet, dynamische Stromtarife anzubieten.
Wie diese Tarife funktionieren, welche technischen Voraussetzungen notwendig sind und für wen es sich lohnt - oder eben nicht lohnt- einen dynamischen Tarif zu wählen, ist ebenfalls Thema des Vortrags.
Damit beim Anbieterwechsel das passende Angebot gefunden wird, klären wir diese Fragen:

- Wer kann wechseln?
- Wie ist fristgerecht zu kündigen?
- Wie funktionieren die Vergleichsportale?
- Wo ist ein günstiger Anbieter zu finden?
- Lohnt sich ein dynamischer Stromtarif für mich und welche technischen Voraussetzungen hat er?
- Was bieten Bonus, Preisgarantie und Öko-Strom/Gas?
- Was ist sonst noch zu beachten?

1401 Datenschutz für Anfänger – lästig oder nützlich?
Donnerstag, 21. Januar 2027, 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 erfahren Sie, welche konkreten rechtlichen Werkzeuge uns das Datenschutzrecht in die Hand gibt und wie wir diese effektiv nutzen.

Gesellschaft - Leben

1402 Heizkostenrechnung prüfen und verstehen
Dienstag, 26. Januar 2027, 11.00 – 12.30 Uhr

Manche Mieter sollen hohe Nachzahlungen für Heizkosten an den Vermieter bezahlen und fragen sich „Ist das auch alles richtig?“.
Wir erklären, wie die Messgeräte an den Heizkörpern funktionieren und wie die Rechnung zu verstehen ist:
-- Wie ist die Rechnung aufgebaut, was sagen mir die verschiedenen Werte?
-- Wo sind häufige Fehler zu finden?
-- Wie werden die neuen Abschläge berechnet?
-- Wie berechnet sich der CO2-Preis und wo finde ich das?
-- Wie kann Energie eingespart werden? - Jede Kilowattstunde, die nicht verbraucht wird, muss nicht bezahlen werden.

Dazu gibt es Tipps, die den Strom- und Gasverbrauch senken und wir benennen Hilfsmöglichkeiten, wenn die Rechnung nicht bezahlt werden kann.

1403 Sparen für den Nachwuchs
Dienstag, 02. Februar 2027, 18.00 – 19.30 Uhr

Geldinstitute bieten Eltern und Großeltern Finanzprodukte an, die angeblich maßgeschneidert für die Bedürfnisse der Kinder und Enkelkinder sind. Diese fragen sich:
-- Welche Finanzprodukte sind bei einem Zinssatz, der deutlich unterhalb der Inflation liegt, überhaupt noch für das Sparen geeignet?
--Ist ein Bausparvertrag wirklich ein solider Grundstein für das spätere Eigenheim der Heranwachsenden?
--Kann man guten Zinsofferten von Direktbanken vertrauen?
--Ist der Vermögensaufbau mit einem ETF-Sparplan wirklich eine gute Idee?
--Wie könnte man eine größere Schenkung oder Erbschaft bedarfsgerecht für den Nachwuchs anlegen?
--Und was ist von den Produkten zu halten, die Versicherungsvermittler und Bankberater den jungen Sparern und ihren Eltern nahelegen?

Wir informieren über verschiedene Möglichkeiten Geld für den Nachwuchs anzulegen oder zu sparen und vermitteln Ihnen die Kompetenz, sich auch selbst kritisch mit den Angeboten der Finanzindustrie auseinandersetzen zu können.

1404 10 Tipps zum Sparen im Alltag
Dienstag, 9. Februar 2027, 18.00 - 19.30 Uhr

Die Preise für Lebensmittel und Energie sind in den letzten Jahren stark angestiegen. Da die Löhne, Gehälter und die Grundsicherung nicht in der gleichen Geschwindigkeit ansteigen, sind Strategien zum sparsamen Einsatz des verfügbaren Einkommens gefragt.

In diesem Vortrag zeigen wir, wie wir zum Kaufen verleitet werden, wo Kostenfallen lauern und wie wir in den verschiedenen Bereichen des Alltags Kosten minimieren können.

Gesellschaft - Leben

1405 Schimmel in der Wohnung – was tun?
Dienstag, 23. Februar 2027, 18.00 - 19.30 Uhr

Schimmel in der Wohnung ist nicht nur unschön, sondern gefährdet auch die Gesundheit. Deshalb ist es wichtig, Schimmel zu vermeiden oder zu beseitigen. Wir zeigen:
• was Schimmel ist und wie er entsteht
• wie man Schimmel vermeiden kann
• was bei der Beseitigung zu beachten ist.
Manchmal gibt es Streit mit dem Vermieter, wer für die Beseitigung des Schimmels verantwortlich ist. Daher ist es hilfreich, die Grundregeln zur Vermeidung von Schimmel zu kennen.

1406 So klappt es mit der Wärmepumpe
Donnerstag, 25. Februar 2027, 18.00 – 19.30 Uhr

Die meisten Haushalte heizen mit Öl oder Gas, also mit fossiler Energie. Wärmepumpen „pumpen“ die Wärme aus der Umwelt auf ein höheres Niveau, so dass sie für Warmwasser und Raumheizung nutzbar wird. Die Wärmepumpe als Heizung nutzt somit erneuerbare Energie. Der Einbau dieser zukunftsträchtigen Heizung ist im Neubau inzwischen Standard und auch für sehr viele Bestandsgebäude eine zukunftsfähige Lösung. Wir erklären,
-- ob sie auch in Ihrem Haus sinnvoll ist
-- die verschiedenen Arten der Wärmepumpe
-- die Zusammenhänge zwischen Jahresarbeitszahl und Effizienz
-- die richtigen Planungsschritte und
-- die Fördermöglichkeiten.

1407 Digitale Vorsorge und Nachlassregelung: Was mit Ihren Daten geschieht, bestimmen Sie!
Donnerstag, 25. Februar 2027, 10.00 – 11.30 Uhr

Immer mehr Menschen wickeln ihre Bankgeschäfte und andere Verträge online ab. Viele wichtige Vertragsdaten oder Informationen sind deshalb nur noch virtuell vorhanden. Bevollmächtigte und Erben haben oft keine Kenntnis von den Online-Accounts und den dazu gehörigen Passwörtern. Zusätzliche Vorsorge- und Nachlassreglungen werden daher immer wichtiger, damit Bevollmächtigte und Erben bei Bedarf schnell handeln können. Der Vortrag richtet sich an Menschen jeglichen Alters, die über Online-Accounts verfügen und dafür eine Regelung treffen wollen.

1408 ETF als Geldanlage und Altersvorsorge (Teil 1)
Donnerstag, 4. März 2027, 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!

1409 ETF als Geldanlage und Altersvorsorge (Teil 2)
Donnerstag, 25. März 2027, 18.00 - 19.30 Uhr

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?
Worauf muss ich bei der Auswahl des Anbieters achten?
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.

1410 Nahrungsergänzungsmittel - Gesundheit durch Pillen und Pulver?
Donnerstag, 11.03.2027, 17.00 – 19.30 Uhr

Für fast jedes Gesundheitsproblem bieten Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln eine vermeintliche Lösung: Mehr Beweglichkeit, bessere Abwehrkräfte, mehr Leistungsfähigkeit und vieles mehr versprechen die frei verkäuflichen Pillen und Pulver.
Der Vortrag erklärt die rechtlichen Rahmenbedingungen, verschiedene Werbepraktiken und -fallen und zeigt Grenzen und mögliche Gefahren von Nahrungsergänzungsmitteln auf. Auch das Internetangebot der Verbraucherzentralen „Klartext Nahrungsergänzung“ wird vorgestellt. Abschließende Tipps zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung zeigen, dass es meist auch anders – nämlich ohne Nahrungsergänzungsmittel – geht.

1411 Mein Garten, mein Balkon – kleine Naturoasen mit großer Wirkung
Dienstag, 13. April 2027, 18.00 – 19.30 Uhr

Schleswig-Holstein bleibt vom Klimawandel nicht verschont: Immer häufiger belasten anhaltende Hitze und Dürreperioden Mensch und Umwelt. Unsere heimischen Tiere geraten dadurch sowie durch die Versiegelung ihrer Lebensräume zunehmend unter Druck. Für Gärten und Balkone werden oftmals Pflanzen verwendet, die Insekten weder Nektar noch Pollen bieten.
Aber: Unsere Gärten und Balkone können einen wertvollen Beitrag zur Kühlung und für Artenvielfalt leisten. Die Pflanzen reinigen zudem die Luft, mindern Lärm und sorgen an heißen Tagen für ein angenehmeres Mikroklima. Deshalb möchten wir Sie einladen mehr darüber zu erfahren, wie Sie Ihren Balkon oder Garten insektenfreundlich und klimafit gestalten können.

Gesellschaft - Leben

1412 Finfluencer – Folge mir und ich mache Dich reich!
Mittwoch, 14. April 2027, 18.00 – 19.30 Uhr

Finfluencer teilen über Instagram, TikTok oder Facebook Themen rund um Finanzen. Sie erfreuen sich dabei steigender Beliebtheit. In den letzten fünf Jahren ist kaum ein Tag vergangen, ohne dass neue Blogs, Profile oder Beiträge in sozialen Medien erscheinen. Einzelaktienanalysen, Vermögensaufbau, Altersvorsorge, Dividendentitel – es wird vieles angeboten und auch nachgefragt. Die Anzahl der Follower weisen auf reges Interesse. Attraktiv wirken die Finfluencer durch ihr authentisches, unterhaltsames Auftreten. Aber taugen ihre Ratschläge auch etwas?
Der Vortrag gibt einen Überblick über die Szene dieser Finanz-Influencer und erklärt, welche Absichten hinter manchem Kanal stehen.

1413 Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung
Donnerstag, 22. April 2027,10.00 – 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.

1414 Patientenverfügung
Donnerstag, 20. Mai 2027, 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. Der Vortrag richtet sich an Menschen jeglichen Alters, die über ihre medizinische Behandlung selbst bestimmen wollen.

1415 Essen mit Genuss: sichere, leckere, gesunde Ernährung
Donnerstag, 17. Juni 2027, 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.

Alphabetisierung und Grundbildung

Auch als Erwachsener können Sie besser Lesen und Schreiben lernen! Wir bieten ein individuelles Lese- und Schreibtraining für Alltag und Beruf Wir haben Kurse in Brunsbüttel, Heide und Meldorf.

Bei uns lernen Sie:

- das, was Sie brauchen
- einmal in der Woche
- am Vormittag oder am Abend
- in kleinen Gruppen
- ohne Angst



Lassen Sie sich persönlich und kostenlos beraten.

Joachim Kring, Tel. 04832 4243

E-Mail: alfa@vhs-dithmarschen.de

Alphabetisierung und Grundbildung/Regionalstelle Dithmarschen

Volkshochschulen in Dithmarschen e. V., Süderstraße 16, Meldorf

alfa@vhs-dithmarschen.de

Nur Mut!

Bitte machen Sie Betroffenen Mut und informieren Sie über unser Kurs- und Beratungsangebot.

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.

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. 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 Standardtanzen
Kursort: Marne, Reimer-Bull-Schule**,** Wilhelmstraße 35, Gebäude I, Eingang Ost
Kursbeginn: 08. Januar 2027, 10 Termine
Teilnahmegebühr: 55,00 €/Person bzw. für VHS-Vereinsmitgl. 52,30 €/Person

2900 Nähen lernen und kreativ werden donnerstags, 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 5 bis 7 Personen statt.
Es gilt ein eigeschränktes Rücktrittsrecht von 10 Werktagen vor Kursbeginn.
Kursleitung: Kristina Harder
Kursort: Marne, Wilhelmstr. 35, Gebäude I, Eingang Ost,Raum 136
Kursbeginn: 25. Februar 2027, 5 Termine
Teilnahmegebühr: 88,30 € bzw. für VHS-Vereinsmitgl. 83,90 €

Kultur und Gestalten

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

Kurstermine: 26. Februar, 19. März, 16. April, 14. Mai 2027

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 5 bis 7 Personen statt.
Es gilt ein eigeschränktes Rücktrittsrecht von 10 Werktagen vor Kursbeginn.
Bitte mitbringen: Nähmaschine mit Zubehör, Stecknadeln, Schere
Kursleitung: Kristina Harder
Kursort: Marne, Wilhelmstr. 35, Gebäude I, Eingang Ost
Teilnahmegebühr: 98,90 € bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 94,00 €

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

Gesundheit und Fitness

3101 Hatha Yoga I - donnerstags, 14.30 - 16.00 Uhr

Kursort: Marne, Königstraße 11
Kursbeginn: 21. Januar 2027, 10 Termine
Teilnahmegebühr: 80,00 € bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 76,00 €

3111 Hatha Yoga I - donnerstags, 14.30 - 16.00 Uhr

Kursort: Marne, Königstraße 11
Kursbeginn: 15. April 2027, 12 Termine
Teilnahmegebühr: 96,00 € bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 91,20 €

3102 Hatha Yoga II - donnerstags 16.10 - 17.40 Uhr

Kursort: Marne, Königstraße 11
Kursbeginn: 21. Januar 2027, 10 Termine
Teilnahmegebühr: 80,00 € bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 76,00 €

3112 Hatha Yoga II - donnerstags 16.10 - 17.40 Uhr

Kursort: Marne, Königstraße 11
Kursbeginn: 15. April 2027, 12 Termine
Teilnahmegebühr: 96,00 € bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 91,20 €

3103 Hatha Yoga am Dienstag, 15.30 - 17.00 Uhr

Kursort: Neufeld, Ünner´n Diek 58
Kursbeginn: 19. Januar 2027, 10 Termine
Teilnahmegebühr: 80,00 € bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 76,00 €

3113 Hatha Yoga am Dienstag, 15.30 - 17.00 Uhr

Kursort: Neufeld, Ünner´n Diek 58
Kursbeginn: 13. April 2026, 12 Termine
Teilnahmegebühr: 96,00 € bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 91,20 €

Hockerfitness – 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 I, Eingang Ost, „Alte Turnhalle“

Gesundheit und Fitness

3200 Kursbeginn: 11. Januar 2027, 8 Termine
Teilnahmegebühr: 28,00 € bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 26,60 €

3210 Kursbeginn: 12. April 2027, 8 Termine
Teilnahmegebühr: 28,00 € bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 26,60 €

Ganzkörpertraining - Fit in den 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 I, Eingang Ost, „Alte Turnhalle“

3201 Kursbeginn: 11. Januar 2027, 8 Termine
Teilnahmegebühr: 28,00 € bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 26,60 €

3211 Kursbeginn: 12. April 2027, 8 Termine
Teilnahmegebühr: 28,00 € bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 26,60 €

Fit und beweglich bleiben! - montags 17.00- 17.45 Uhr
Mit abwechslungsreichen Übungen für den ganzen Körper stärken wir unsere Muskulatur, fördern die Beweglichkeit und verbessern unsere Fitness. Dabei stehen nicht Leistung und Höchstleistungen im Vordergrund, sondern die Freude an der Bewegung und das gute Gefühl, etwas für sich und seine Gesundheit zu tun. Gemeinsam aktiv sein, sich fit halten, beweglich bleiben und dabei jede Menge Spaß haben! **Mach mit – denn es ist nie zu spät, etwas für sich und seinen Körper zu tun!** Wir freuen uns auf dich!
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk und Gute Laune
Kursleitung: Anja Little, DOSB-Übungsleiterin
Kursort: Marne, Wilhelmstr. 35, Reimer-Bull-Schule, Gebäude I, Eingang Ost, „Alte Turnhalle“

3202 Kursbeginn: 11. Januar 2027, 8 Termine
Teilnahmegebühr: 28,00 € bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 26,60 €

3212 Kursbeginn: 12. April 2027, 8 Termine
Teilnahmegebühr: 28,00 € bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 26,60 €

Gesundheit und Fitness

Die Körpermitte stärken - Beckenbodengymnastik

Diese Gymnastik richtet sich an alle, die ihren Körper kräftigen wollen, um Beschwerden zu bekämpfen oder vorzubeugen. Eine starke Mitte und eine gute Körperhaltung machen leistungsfähiger und belastbarer. Dabei ist die Stabilisation der Rückenmuskulatur genauso wichtig wie die Linderung von Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich. Steigern Sie Ihr Wohlbefinden, verbessern Sie Ihr Körpergefühl, lindern Sie Ihre Rückenbeschwerden 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: 05. Januar 2027, 8 Termine

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

3214 dienstags, 18.00 – 18.45 Uhr
Kursbeginn: 02. März 2027, 8 Termine

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

3224 dienstags, 18.00 – 18.45 Uhr
Kursbeginn: 11. Mai 2027, 8 Termine

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

3205 dienstags, 19.00 - 19.45 Uhr
Kursbeginn: 05. Januar 2027, 8 Termine

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

3215 dienstags, 19.00 - 19.45 Uhr
Kursbeginn: 02. März 2027, 8 Termine

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

3225 dienstags, 19.00 - 19.45 Uhr
Kursbeginn: 11. Mai 2027, 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 Gebäude I, Eingang Ost, „Alte Turnhalle“

3206 Kursbeginn: 11. Januar 2027, 10 Termine
Teilnahmegebühr: 35,00 € bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 33,30 €

3216 Kursbeginn: 12. April 2027, 9 Termine
Teilnahmegebühr:31,50 € bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 29,90 €

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

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: 12. Januar 2027, 10 Termine
Teilnahmegebühr: 40,00 € bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 38,00 €

3217 Kursbeginn: 13. April 2027, 11 Termine
Teilnahmegebühr: 44,00 € bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 41,80 €

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.
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 Ost, „Alte Turnhalle“

3208 Kursbeginn: 13. Januar 2027, 11 Termine

Teilnahmegebühr: 51,35 € bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 48,90 €

3218 Kursbeginn: 14. April 2026, 12 Termine

Teilnahmegebühr: 56,00 € bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 53,20 €

Genuss und Sensorik

3500 Wein erleben mit der Nase - Schwarzglasprobe Freitag, 19. März 2027, 18.30 – 21.30 Uhr

Bevor der Wein getrunken wird, hält man bekanntlich erst einmal die Nase wissend ins Glas. Doch was riecht man denn da eigentlich? Die Nase ist viel besser als der Geschmackssinn und deshalb wird erst einmal gerochen, damit der Gaumen weiß, worauf er sich freuen kann. Wie viel verrät uns unsere Nase über einen Wein, wenn wir ihn nicht sehen und nicht schmecken können? An diesem Abend erhalten Sie 10 Proben im Schwarzglas, mit deren Hilfe Sie feststellen, was Ihre Nase alles kann. Und schon ist ein großer Schritt zum Weinkenner gemacht.
Ob Wiederholungstäter oder neugieriger Neuling – gemeinsam wollen wir riechen, staunen und uns austauschen. Während dieses kleinen Seminars brauchen Sie nicht auf Gaumenfreuden zu verzichten, Wein im Glas steht als Unterstützung zur Verfügung.
Kursleitung: Ingrid und Lou Sander
Kursort: Marne, Heimatmuseum Marner Skatclub, Museumstraße 2
Teilnahmegebühr: 20,00 € bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 19,00 €

Bitte organisieren Sie eine sichere Heimfahrt nach der Verkostung

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. Maximale Gruppenstärke 6 – 7 Personen.

Deutsch Sprachtreff – Deutsch als Fremdsprache A1
montags 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.
Kursleitung: Katrin Keding¸ staatlich anerkannte Dozentin TELEC
Kursort: Marne, Reimer-Bull-Schule, Wilhelmstraße 35, Gebäude I, Raum 117

4400 Kursbeginn: 11. Januar 2027, 10 Termine
Teilnahmegebühr: 66,50 € bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 63,20 €

4410 Kursbeginn: 12. April 2027, 10 Termine
Teilnahmegebühr: 66,50 € bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 63,20 €66,50 €

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

4601 Kursbeginn: 11. Januar 2027, 10 Termine
Teilnahmegebühr: 66,50 € bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 63,20 €

4611 Kursbeginn: 12. April 2027, 10 Termine
Teilnahmegebühr: 66,50 € bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 63,20 €

Sprachen

English Conversation Level B – Learning by Talkling
mittwochs, 18.15 – 19.15 Uhr NEU!

This English B1 conversation course aims to improve the ability to communicate in English during everyday private and professional situations, as well as to participate in discussions on familiar topics. Learners will be able to express their opinions and thoughts in conversation and gain a better understanding of cultural backgrounds from the English-speaking world. No textbook is used.
Kursleitung: Katrin Keding¸ Muttersprachlerin
Kursort: Marne, Reimer-Bull-Schule, Wilhelmstraße 35, Gebäude I, Raum 117

4601 Kursbeginn: 13. Januar 2027, 10 Termine
Teilnahmegebühr: 66,50 € bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 63,20 €

4611 Kursbeginn: 14. April 2027, 10 Termine
Teilnahmegebühr: 66,50 € bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 63,20 €

Englisch B1 Konversation - mittwochs, 19.20 – 20.20 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 I, Raum 117

4602 Kursbeginn: 13. Januar 2027, 10 Termine
Teilnahmegebühr: 66,50 € bzw. für VHS-Vereinsmitgl.: 63,20 €

4612 Kursbeginn: 14. April 2027, 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.



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!

Darf's „Watt mehr" sein?

Sparkasse Westholstein